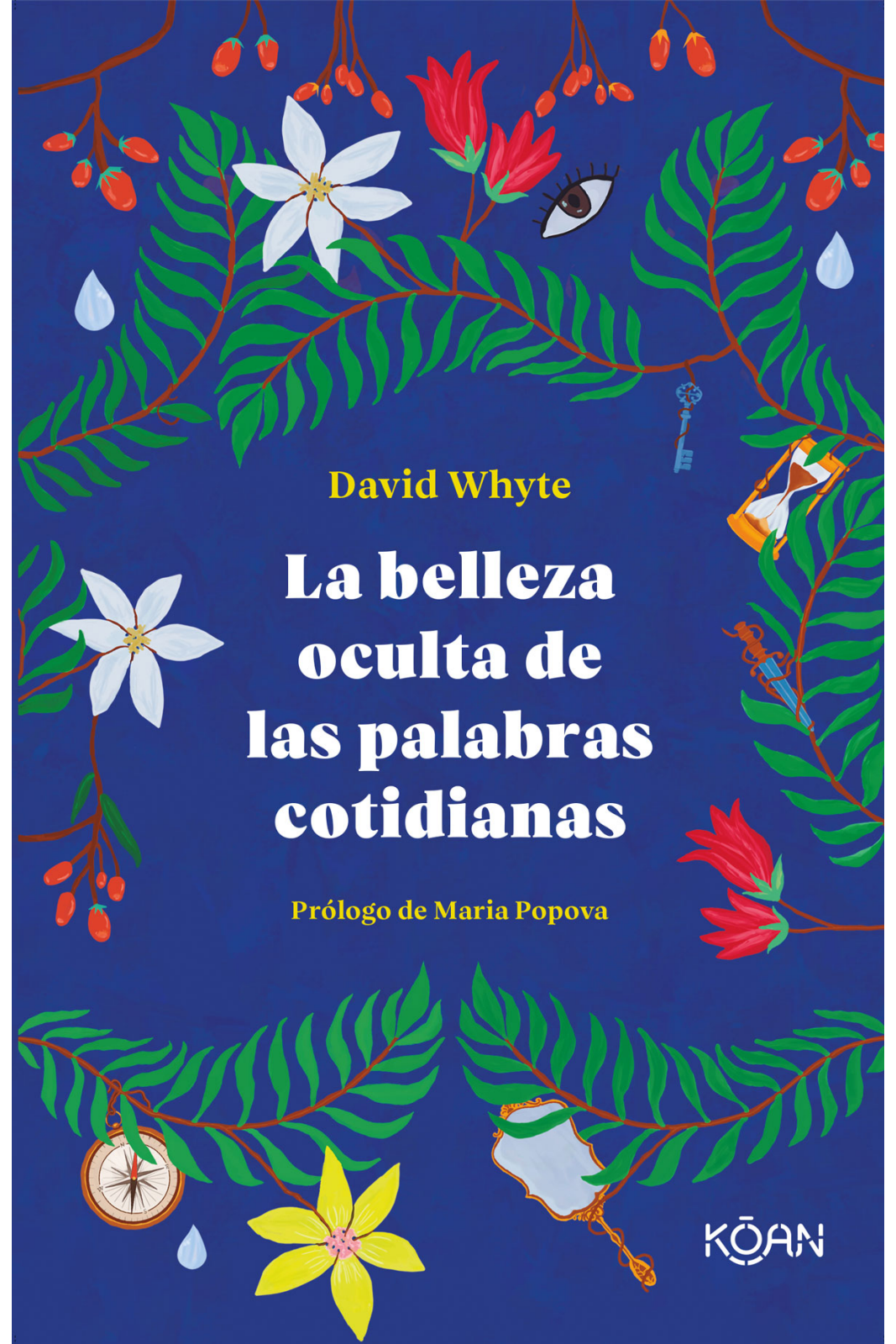

David Whyte
La belleza oculta de las palabras cotidianas
Prólogo de Maria Popova
KOAN

David Whyte

La belleza oculta de las palabras cotidianas

Prólogo de Maria Popova

KŌAN

Dedicado a LAS PALABRAS y sus hermosas, ocultas y seductoras incertidumbres

INTRODUCCIÓN

«Las palabras se pertenecen unas a otras», afirma la áspera voz de Virginia Woolf en el único testimonio sonoro que se conserva de su paso por el mundo. Sin duda, las palabras son creaciones humanas, pero que el amor de Pigmaliones que sentimos por ellas no nos engañe, pues no nos pertenecen. No son estáticas figuras de pensamiento que se puedan poseer o intercambiar como artefactos, sino organismos vivos, elásticos y permeables, seres salvajes de significado indómito, siempre en evolución. Son ellas las que nos poseen y se alimentan de nosotros, no al revés. Las palabras se pertenecen unas a otras, y nosotros a ellas.

Sin embargo, las palabras más comunes del vocabulario, aquellas cuya función es portar y transmitir las verdades y experiencias humanas más elementales, sufren un lento proceso de degradación de significado. La incorrección las agrede, el exceso de uso las erosiona, se las piensa mucho y se las pondera poco, se atropella su trascendencia y se las despoja de matices.

En *La belleza oculta de las palabras cotidianas*, David Whyte nos hace retornar al país de la lengua, devolviendo las palabras a las palabras y, en este acto de generosidad, devolviéndonos a nosotros mismos, criaturas tejedoras de sentido que navegamos por el laberinto del mundo mediante el lenguaje, la más poderosa de las facultades que nos han tocado en suerte. Más Montaigne que Cawdrey, con cada palabra que elige —*ira*, *falta*, *silencio*—, Whyte obra no tanto

una redefinición como una resurrección. Hay una enorme bondad y generosidad de espíritu que cimientan cada uno de estos microensayos: restablecen una verdad no solo humana, sino humanitaria a cada palabra y al significado que porta. «La amistad es espejo de la presencia y testimonio del perdón», dice de esta palabra despojada de sentido en la era de los «amigos virtuales», esta cultura absolutamente condicionada por el más despiadado cinismo y la más indiferente fuga de la presencia. Con este libro, David Whyte se propone remendar los jirones de las palabras en el mágico telar de su imaginación poética y convertirlas en espléndidos tapices de pensamiento y emoción, rebosantes de sentido restaurado. El resultado es el don supremo del ser: una sensación aumentada de que las palabras pertenecen a las palabras y a nosotros mismos.

Maria Popova

SOLO

Solo es una palabra que se sostiene por sí sola, que no pierde la austera, solitaria belleza de su significado, incluso cuando se pronuncia para otros. Es una palabra que sabe a invitación a lo profundo y a amenaza, como en la expresión «a solas», en la que resuena el abandono. *Solo* es una palabra que parece portar un extraño carácter definitivo, especialmente en la inquietante expresión «quedar completamente a solas», como si este estado, una vez sentido, definiera y engendrara un mundo propio e inexorable. Lo primero para poder estar solos es admitir el temor que nos produce.

Estar solos es una disciplina difícil. La hermosa y difícil sensación de estar solo es siempre el terreno desde el cual ingresamos en una intimidad contemplativa con lo desconocido, pero frecuentemente experimentamos el primer zaguán de la soledad como puerta de entrada a la incomunicación, el dolor y el desamparo. Vernos solos o abandonados es una posibilidad omnipresente y pavorosa que nos aterra de forma tan honda como inconsciente.

Estar a solas durante cualquier período de tiempo implica despojarnos de una capa de piel exterior. Habitar el cuerpo en soledad no es igual que habitarlo en compañía. Cuando estamos solos lo habitamos más como una pregunta que como una afirmación.

La permeabilidad del estar solos nos exige volver a imaginarnos, impacientarnos con nosotros mismos, hastiarnos de la misma historia de siempre para después, lentamente,

hora a hora, comenzar a contarla de manera distinta, al tiempo que unos oídos paralelos de los que no teníamos conciencia comienzan a escucharnos con mayor atención en el silencio. Para que la vida solitaria florezca, aunque solo sea durante un puñado de valiosísimas horas, la soledad nos pide que hagamos un amigo del silencio y, lo que es igual de importante, que lo habitemos de acuerdo con nuestra propia y particular manera, a fin de que hallemos el camino a una forma singular —y quién sabe si incluso virtuosa— de estar solos.

Habitar el silencio en soledad significa dejar de contar la historia de una vez por todas. La soledad siempre conduce a un estado de desnudez y vulnerabilidad, de pavorosa simplicidad, de no reconocer y no saber, de deseo de encontrar cualquier compañía que sustituya a ese desconocido que no sabe y que nos devuelve la mirada desde el espejo silente.

Una de las dinámicas elementales de la autocompasión es comprender nuestro rechazo esencial a ser dejados solos frente a nosotros mismos.

La soledad comienza con la perplejidad ante el propio reflejo, transita por la incomodidad e incluso la fealdad de lo que vemos y, a su debido tiempo, culmina en la hermosa e inesperada sorpresa de que un nuevo rostro comienza a tomar forma, de que comienza a tejerse una vida interior que acabará por salir al aire y a la luz.

Estar a solas no significa necesariamente privarse de la compañía de otros. La decisión radical consiste en que nos permitamos a nosotros mismos estar solos, que hagamos cesar esa voz acusadora que está siempre tratando de interpretar y forzar la historia desde una perspectiva demasiado mezquina y complicada.

La sensación de una inminente soledad es una cualidad que puede cultivarse incluso en compañía. La soledad no precisa de desiertos, anchos océanos o silenciosas montañas. El ser humano tiene la capacidad de experimentar las formas más acuciantes e íntimas de soledad viviendo en estrecho contacto con otros, asediado por el ajetreo del mundo. El ser humano tiene la capacidad de sentirse solo en una sala de reuniones, en el más feliz y unido de los matrimonios o a bordo de una embarcación atestada de pasajeros y tripulación.

Las dificultades del estar solos pueden asaltarnos en las circunstancias más íntimas; en la oscuridad del lecho matrimonial: a un centímetro de distancia y a mil kilómetros uno del otro; en el silencio de una pequeña y abarrotada mesa de cocina. Sentirnos solos en presencia de otros es comprender la singularidad de la existencia humana, al tiempo que se experimenta la honda corriente física que, lo deseemos o no, nos une a los demás: la soledad puede ser la medida de la unidad incluso a través de la sensación de lejanía.

A principios del siglo XXI está absolutamente pasado de moda sentirse solo o desear estarlo. Admitir la sensación de soledad equivale a rechazar y traicionar a los demás, como si su compañía no fuera lo suficientemente buena y no tuvieran una vida entretenida e interesante con la que distraernos. De hecho, buscar la soledad es un acto radical. Querer estar solos implica rechazar cierto tipo de hospitalidad conversacional y buscar otra puerta y otro tipo de bienvenida que el vocabulario humano no es necesariamente capaz de definir.

Bien puede ser que ese tiempo que pasamos alejados de un trabajo, de una idea de nosotros mismos o de una pareja sea la esencia del aprecio por el otro, por su trabajo y su vida. Ser capaces de permitirnos a nosotros mismos y a los demás estar

solos; vivir de nuevo algo que parezca elegido; estar solos como logro intencionado y perseguido, no como una condena impuesta.

AMBICIÓN

La ambición es el deseo congelado, la energía de una vida vocacional inmovilizada que concretizamos en exceso, en las implacables metas que nos fijamos. La ambición puede ser esencial para la juventud que aún no ha dado frutos, pero se convierte en obstáculo esencial en la madurez. Al proporcionarnos una meta falsificada por exceso de descripción, de costumbre o de entendimiento, la ambición nos aparta de la naturaleza elemental que subyace en la conversación creativa.

La ligereza de la ambición radica en ser comunicable; lo enfermizo de la ambición es ser fácilmente comunicable. Lo que merece una vida de dedicación no desea ser aprehendido por vías que menoscaben la percepción real de su presencia. Lo que es fiel a sí mismo tiene un lenguaje secreto propio y una intencionalidad interna que fluye secreta y llena de sorpresas incluso para la persona que supuestamente lo pone todo en funcionamiento.

El resplandor de la ambición finalmente termina por marchitar los secretos antes de que hayan podido salir a la luz desde dentro y frustra la generosidad y la madurez que dan sazón al discurso de una vida de devoción a una obra.

Podemos dirigir el haz de la ambición para iluminar ciertos rincones del mundo futuro, pero en el fondo solo se nos revelan sueños a los que ya estamos acostumbrados. La ambición dejada a su suerte, como la identidad del consabido millonario, se vuelve siempre tediosa, pues su único objeto es

la creación de imperios de control cada vez mayores. La vocación verdadera, en cambio, nos transporta más allá de nosotros mismos, nos rompe el corazón en el proceso y al final nos regala humildad, sencillez y nos ilumina acerca de la naturaleza oculta y esencial de esa obra que nos sedujo desde el principio. Descubrimos que al dar el primer paso ya estábamos en posesión de todo lo que necesitábamos y que llegar al final es regresar a la esencia, una esencia que no podíamos comprender hasta haber experimentado el dolor de tener el corazón roto durante el viaje.

Sin importar la vanidosa relevancia que le demos a nuestra obra, somos la materia fértil de mundos que aún no sabemos imaginar. La ambición nos dirige a ese horizonte, pero no nos ayuda a cruzarlo. Esa frontera se desvanecerá siempre entre nuestras manos ávidas de control. La vocación es una conversación entre el cuerpo físico, la obra, el intelecto y la imaginación de cada uno, y un mundo nuevo que es en sí mismo el territorio buscado. La vocación siempre incluye nuestra personal y desgarradora manera de fracasar en el intento de vivir con plenitud. La verdadera vocación convierte la ambición y el fracaso en compasión y comprensión del otro.

La ambición precisa de voluntad y dosis constantes de energía para mantener un rumbo percibido. Por el contrario, la llamada de la vocación exige la atención constante a un campo gravitatorio desconocido que nos rodea y nos nutre, como si respirásemos de la atmósfera la posibilidad en sí misma. La obra de toda una vida no es una serie de peldaños en los que apoyar los pies tranquilamente, sino más bien un cruce oceánico en el que no hay senderos, solo rumbo, una dirección, en conversación con los elementos. Al mirar atrás, vemos que la estela que dejamos no es más que un breve y

brillante rastro en las aguas.

La ambición es natural en las primeras fases de la juventud, cuando experimentar su falsedad esencial es necesario para conocer que hay una realidad mayor tras ella. Pero si se la alimenta durante demasiado tiempo, especialmente una vez alcanzada la vejez, siempre conduce a una falta de capacidad de sorpresa, convierte los últimos años del ambicioso en una segunda infancia, y hace del que en su día tuvo éxito un objeto de misericordia.

Quizá la verdadera filigrana que recorre la obra de toda una vida sea la adquisición de la generosidad y, como prueba de ello, el deleite en las esperanzas de los jóvenes: y el darles, no ya premios acaso merecidos, sino la recompensa del secreto en sí mismo, el arte medular que convierte la travesía en viaje.

Quizá el mejor legado que podemos dejar de nuestra obra no sea inculcar la ambición en el otro, aunque esa haya sido la primera forma de describir su aparición en nuestra vida, sino la transmisión de un sentimiento de puro privilegio, de una sensación de haber descubierto una vía, un camino a seguir, y después haber sabido seguirlo, a menudo en compañía de otros, con todos sus escollos y triunfos menores; la transmisión del don primigenio y oculto de haber sido a la vez testigo y parte protagonista de la conversación.

IRA

Es la forma más honda de preocupación: por el otro, por el mundo, por uno mismo, por una vida, por el cuerpo, por la familia, por los ideales, por todo lo que es vulnerable y está probablemente a punto de ser vulnerado.

Despojada de constricción física y reacción violenta, la ira es indicio de la forma más pura de compasión; la viva llama interna de la ira siempre ilumina aquello a lo que pertenecemos, aquello que deseamos proteger, aquello por lo que estamos dispuestos a arriesgarnos e incluso a ponernos en peligro.

Lo que habitualmente llamamos ira es solo lo que queda de su esencia cuando nos abruma la vulnerabilidad que la acompaña; cuando toca la superficie perdida de nuestra incapacidad mental o física para contenerla, o cuando roza los límites de nuestra comprensión. Lo que recibe el nombre de ira no es más que la incoherente incapacidad física de soportar esa forma extrema de preocupación en nuestra vida cotidiana externa. La falta de voluntad para la grandeza y la generosidad necesarias para contener en el cuerpo o la mente aquello que amamos sin remedio, con toda la claridad y envergadura de lo que somos.

Lo que llamamos ira en la superficie es la violenta reacción externa a nuestra propia impotencia interna, impotencia que está conectada a un sentimiento de crudeza y preocupación tan profundo que no halla cuerpo, identidad, voz o forma de vida exterior adecuada que la contenga.

A menudo lo que llamamos ira no es más que la falta de voluntad de sentir plenamente nuestros temores o nuestro desconocimiento frente al amor por una esposa, en el profundo afecto que sentimos por un hijo, en nuestro querer lo mejor, frente al simple hecho de estar vivos y de amar a aquellos con los que vivimos.

La ira sale a la superficie con mayor frecuencia cuando sentimos que hay algo profundamente errado en nuestra impotencia y vulnerabilidad. Es curioso que también encuentre su voz a través de la incoherencia y la incapacidad de expresarnos. No obstante, la ira en su estado más puro nos da la medida de nuestra implicación con el mundo y de hasta qué punto nos hace vulnerables el amor en toda su amplitud: por una hija, por un hogar, por la familia, por una empresa, por la patria, por un amigo...

La ira se vuelve violencia de obra y de palabra cuando la mente se niega a aceptar la vulnerabilidad del cuerpo ante el amor por todas esas cosas externas; es habitual sufrir o haber sufrido abusos por parte de quienes nos aman pero carecen de un vehículo para comprender sus sentimientos, o no muestran signos externos de lo que sienten en su interior ni de su deseo de ser amados. Carentes de un vehículo externo para la expresión de esta extrema sensibilidad interna, los abruma la naturaleza elemental de la vulnerabilidad del amor. En su impotencia, recurren a la violencia contra quienes encarnan la representación externa de su interna falta de control.

La ira sentida en toda su plenitud es la llama viva esencial del estar plenamente vivos y plenamente presentes. Es un atributo que debemos rastrear hasta su origen, valorar, atender. Es una invitación a hallar la manera de traer por completo ese origen al mundo, dando a la mente más claridad y generosidad, al corazón más compasión y al cuerpo más

fuerza y envergadura para poder contenerla.

Lo que llamamos ira en la superficie, por ser una imagen especular completa y absoluta de su verdadera esencia interna, solo sirve para definir su auténtica cualidad oculta.

BELLEZA

La belleza es el fruto maduro de la presencia, el momento fugaz en que vemos u oímos en el exterior lo que ya habita en lo más hondo de nuestro ser; los ojos, los oídos o la imaginación se convierten de pronto en un puente entre el aquí y el allá, entre el ahora y el entonces, entre lo interior y lo exterior. La belleza es la conversación entre lo que creemos que sucede en el mundo exterior y lo que está a punto suceder en lo más hondo de nuestro ser.

La belleza es un estado adquirido de profunda atención y, a la vez, de olvido de uno mismo. El olvido de uno mismo en el ver, el oír, el oler o el tocar que borra la separación, la distancia, el temor del otro. Por medio del trance, la belleza nos invita a viajar a esa pavorosa frontera entre lo que creemos que nos conforma y lo que creemos que conforma el mundo. Casi siempre la encontramos tanto en la simetría como en las más misteriosas asimetrías: las simetrías y asimetrías que observamos en la creación, las alas de la mariposa, el cielo límpido y la tierra firme, el rostro sereno y presente del ser amado en cuyos ojos vemos el reflejo de nuestro propio ser: y por lo tanto, también la simetría de reunir los reconocimientos internos y externos, el lejano horizonte de la otredad que observamos en ese rostro reunido con el profundo horizonte interior de nuestro ser. La belleza es la naturaleza interior y la naturaleza exterior habitando un mismo rostro.

La belleza se produce especialmente en el encuentro de lo

temporal y lo intemporal. El momento fugaz enmarcado entre lo que ha sucedido y lo que está a punto de suceder. Los pétalos de la primera flor del manzano esparcidos por el viento; los giros y espirales de una hoja rizada suspendida en la luz crepuscular; el alisarse de unas sábanas blancas inundadas de sol, tendidas a secar por unas manos atentas; el algodón que se expande henchido un instante por la brisa; las sábanas como velas secándose al viento, ondeando hacia un futuro siempre prometedor, siempre un poco más allá de nosotros. La belleza es el fruto maduro de la presencia.

COMENZAR

Con buen o mal pie, lo que importa es comenzar. Sin embargo, comenzar bien es también una forma de arte. Como cuando se aprende un instrumento musical nuevo y desconocido, el primer paso exige tomarse el tiempo de dar una sencilla nota de forma clara, normalmente la sencilla y clara nota del perdón que acompaña al acto de concederse a uno mismo el derecho, en esta etapa, de no saber nada en absoluto. Comenzar bien implica aclarar lo confuso, lo desordenado y lo complicado para hallar las hermosas y a menudo ocultas vetas de lo esencial y lo necesario.

Comenzar es difícil, y tanto nuestros rituales de protección como las magistrales sutilezas de nuestros métodos de demora nos dan siempre la medida exacta y constante de nuestra reticencia a dar el audaz e inmediato primer paso de recuperar la felicidad de haber comenzado.

Puesto que los nuevos pasos se originan en el centro más profundo del cuerpo, de ese cuerpo que hemos desatendido, quizá comenzar bien signifique retomar la posesión del cuerpo, ponernos al día con nosotros mismos y con la persona en que nos hemos convertido desde la última vez que intentamos comenzar. Esta radical corporización conduce a una igualmente radical simplificación interna en la que grandes porciones de nosotros, partes que llevamos años empleando provechosamente, partes que aún siguen representando la antigua y compleja historia, se quedan súbitamente sin trabajo.

Ocurre entonces una especie de reducción corporativa interna, en virtud de la cual se elimina de la plantilla, con el trauma mortal que ello conlleva, a las partes de nosotros mismos más temerosas de participar o que ya no tienen nada que ofrecer, y se entabla la última batalla con la incredulidad defensiva de que esta nueva y menos complicada identidad y este simple paso sean lo único que necesitamos para encarar las nuevas posibilidades que se avecinan.

No es fácil convencerse de que el paso audaz está cerca, mucho más cerca de lo que imaginábamos; de que en realidad siempre hemos sabido en qué consistía, y de que es más sencillo y más radical de lo que creíamos: basta simplemente con tomar la pluma o el cincel de madera, con levantar el instrumento o el teléfono. Por eso a menudo preferimos que la historia sea más elaborada, que nuestra identidad quede a salvo, oscurecida por el miedo, que el horizonte permanezca siempre en la distancia, que la promesa no se pronuncie de una manera sencilla y sincera, que el ensayo sea más largo de lo necesario y la respuesta permanezca segura en el reino de la imposibilidad.

BAJO ASEDIO

Así es como la mayoría de las personas se sienten la mayor parte del tiempo: acorraladas por los acontecimientos, por los demás, por la necesidad de ganarse el sustento, por la paternidad y la participación, por las posibilidades creativas que ellas mismas han echado a rodar y, curiosamente y sobre todo, por un éxito logrado tras años de esfuerzo.

Sentirse saturado, agredido, bloqueado por las circunstancias, tanto en la victoria como en la derrota, no es solo el pan de cada día de la mayoría de las personas en las sociedades contemporáneas, sino que ha sido una dinámica constante de la vida del individuo desde los albores de la consciencia humana. La vida no ofrece al ser humano escapatoria al compromiso: si nos retiramos a una isla desierta no tardaremos, a la manera de un Robinson Crusoe, en elaborar una lista de tareas para hacer del lugar un sitio habitable o en comenzar a fabricar una balsa para huir; si expulsamos a todos de nuestra vida, veremos cómo permanecen en los alrededores, deseando saber por qué lo hemos hecho; si nos hacemos ricos para obtener libertad individual, veremos cómo todo el mundo se nos acerca para sacar tajada.

Dado que el mundo no va a desaparecer, la mayor disciplina parece ser construir una identidad capaz de vivir en el centro de todo sin sentirse asediada. Vivir bajo asedio nos obliga a empezar el día no con una lista de cosas *por hacer*, sino con una lista de cosas *por no hacer*, a procurarnos un

momento fuera del mundo temporal que nos permita reorganizarlo y redefinir las prioridades. Ese lapso de silencio y no hacer nos permite asentar unos pilares sobre los cuales reimaginarnos a nosotros mismos y a nuestra jornada. Comenzar la conversación diaria desde un punto de vista de libertad y falta de ataduras nos permite vernos a nosotros mismos y reingresar en el mundo como si fuera la primera vez. Nos liberamos de nosotros mismos, de nuestros logros, ambiciones y esperanzas para observar cómo vuelven a nosotros.

Para levantar el asedio, haremos lo mejor por nuestros hijos, pero cuando llegue el momento, los dejaremos ir al mundo con nuestra bendición y sin preocuparnos de los peligros del camino que tomen. Llevaremos un negocio y cuando se amontonen los recibos no olvidaremos que la empresa era originalmente un salvoconducto a la libertad. Celebraremos el éxito, conscientes de que un nuevo horizonte se abre ante nosotros, que toca empezar de nuevo y que habrá que volver a hacerlo muchas veces más en el futuro. Para comprender la medida del éxito logrado, aprenderemos a necesitar una dimensión interior íntima y cercana, en lugar de una deseada, lejana e inalcanzable.

Asediados como estamos, no es de extrañar que los hombres y las mujeres alternen entre el sueño de un lugar apartado al que no llegue el mundo y el deseo de ser queridos de nuevo en esa soledad. Ya sea solos o acompañados, parece que donde mejor vivimos es en la encrucijada entre la soledad irremediable y la pertenencia absoluta; es más, se diría que somos una conversación sin opciones entre ambas, pues somos las dos: la gente nunca va a desaparecer y la soledad es tan posible como necesaria.

La creación de un ámbito de soledad en el asedio cotidiano

puede ser una de nuestras acciones más audaces. Seguiremos, en palabras de Dante, *nel mezzo del cammin di nostra vita*, en el centro de todo, asediados, pero de un modo maravilloso, porque habremos creado un espacio en el que erguirnos en medio de las personas, los lugares y el desconcierto que ya habremos aprendido a amar, porque no lo entenderemos todo como enemigos o fuerzas que nos acorralan, sino, como si fuera por primera vez, como personajes de este drama a la vez familiar y extrañamente sorprendente. Descubriremos que tener gente que llama a la puerta es a la vez un privilegio y una carga; que ser vistos, reconocidos y necesitados por el mundo y tener un lugar donde recibirlo es infinitamente mejor que lo contrario.

CERCA

Cerca, «a punto de», es como estamos casi siempre: cerca de la felicidad, cerca unos de otros, a punto de marchar, a punto de echarnos a llorar, cerca de Dios, a punto de perder la fe, a punto de decir algo, a punto de tener éxito e incluso, con la mayor de las satisfacciones, a punto de renunciar a todo.

La esencia humana no consiste en llegar, sino en estar a punto de hacerlo. Somos criaturas en tránsito y nuestro viaje es una serie de llegadas inminentes que anticipamos. Vivimos midiendo inconscientemente las distancias inversas de nuestra cercanía: una intimidad calibrada por la vulnerabilidad que sentimos al renunciar a nuestro sentimiento de separación.

Trascender la identidad cotidiana y situarnos en una cercanía más próxima que la propia cercanía significa perder el sentido del yo en una suerte de gozo temporal, una forma de llegada que nos conduce a dimensiones más profundas de intimidad en las que la identidad superficial, fija y ansiosa de control se desvanece.

Acercarse conscientemente es una forma audaz de desarme unilateral, de poner a prueba nuestra fuerza y nuestro amor, una voluntad de arriesgar los afectos y una declaración inconsciente de que acaso seamos iguales a la inevitable pérdida que vendrá con la vulnerabilidad de estar cerca.

Los seres humanos no hallan su esencia en la plenitud o la llegada, sino en acercarse a la forma en que les gusta viajar, a la manera en que entablan la conversación entre el suelo que

pisan y el horizonte al que se dirigen. Efectivamente, estamos siempre cerca del secreto último: que somos más reales en el simple deseo de encontrar un camino que en el de hallar un destino; el paso entre no comprenderlo y comprenderlo es lo más cerca que estamos de la felicidad.

CONFESIÓN

Confesar es desprenderse de toda protección; decir una verdad acaso humillante en el pasado, que de pronto se convierte en la puerta de entrada a un lugar con sólidos fundamentos, incluso en un primer paso hacia nuestro hogar. Confesar es liberarse, no solo admitiendo un pecado o una omisión, sino profesando una lealtad más profunda, una mayor devoción a algo superior a la mera amenaza de un castigo inminente o a la amargura de ser rechazados. Confesar es manifestarse preparados para una vida más audaz en la que no solo nos desprendemos de la identidad que hasta el momento tanto hemos defendido, sino que parece incluso irrelevante, una distracción, una ilusión que nos ha entretenido durante muchos años sin permitirnos formular la verdadera pregunta.

Por mucho que el objetivo último sea la liberación de las ilusiones, toda confesión acarrea consecuencias. Hay motivos para temer a los resultados de la confesión: la vieja identidad que el secreto estaba protegiendo no suele sobrevivir a la revelación. Comenzamos la vida nueva en soledad, puede que hasta rechazados por aquellos a quienes hemos hecho daño o incluso por quienes son incapaces de comprender la necesidad de confesarlo. La confesión exige implícitamente continuar el viaje a solas una vez más, prescindir de la compañía acostumbrada.

Las confesiones en el lecho de muerte son tan habituales porque proteger la vieja temerosa identidad resulta absurdo,

casi ridículo, ante la inminente desaparición. Súbitamente, dejamos de ser lo que tanto hemos defendido. Cuando estamos a punto de desaparecer, comprendemos el enorme dispendio de energía y fuerza de voluntad que ha supuesto proteger el nombre y la identidad a cambio de una sensación temporal de individualidad. Cuando abandonamos el estancamiento del secreto, debemos comprometernos con una nueva fidelidad y fluencia —el flujo de un río que llega—, y no solo durante el período en que la revelación es todo novedad, sino como una vida nueva que exige una disciplina más estricta, incluso si la aprendemos en el lecho de muerte.

Es por eso que la confesión no es pasiva, no es la simple capacidad de admitir los errores pasados. En la raíz del significado original de la palabra hay una dinámica activa. En el cristianismo primitivo la confesión implicaba profesión de fe, confesar era descubrir lo que la persona tenía por verdadero en el mismo acto de manifestarlo en alta voz ante unos testigos a menudo poco comprensivos. Confesar era penetrar en el ámbito de la vulnerabilidad y la visibilidad, y a veces quien confesaba se ponía en manos de personas que no comprendían su lucha interior.

Al recibir una nueva dispensa por medio de la confesión, vemos nuestras ofensas contra los demás bajo una nueva luz, comprendemos que vienen de algo que ocultábamos del mundo y de nosotros mismos. Guardar el secreto era una manera de evitar el castigo, pero también de no obligarnos a dar el próximo paso audaz. Para separar la revelación de la confusión del castigo, lo primero es confesar ante nosotros mismos, pisar sobre suelo firme en la intimidad y el espacio del corazón y la mente propias. Luego, hay que traducir la confesión al mejor discurso posible para formularla ante el mundo y unir así dos dimensiones que parecían

irreconciliables. Confesar es integrar nuestras ofensas con aquellos que nos ofenden, lo interior con lo exterior.

Confesar no solo es reconocer una verdad que nos hemos ocultado durante mucho tiempo, respirando en silencio, a solas y en secreto, aquello a lo que no podíamos en principio dar voz; también es la devoción esperanzada a una fuerza superior que quizá nos libre de caer de nuevo en el mismo pecado.

CORAJE

Coraje es una palabra que nos incita a actuar y exteriorizar, a correr audaces hacia el fuego enemigo, a reaccionar bajo circunstancias adversas y quizá, por encima de todo, a hacerlo en público, a demostrar lo audaces que somos: con el fin de pasar a la historia o recibir galardones y elogios. Sin embargo, investigar sus orígenes lingüísticos implica mirar en una dirección más interior y pararse a pensar en su raíz etimológica, la palabra latina *cor*, de la cual provienen la antigua palabra francesa *cœur* y la voz española *corazón*.

El coraje es la medida de nuestra implicación sincera con la vida, con el otro, con la comunidad, con la obra, con el futuro. Para tener coraje no es necesario ir a ningún sitio ni hacer nada, excepto tomar consciencia de lo que ya sentimos profundamente y vivir con las interminables vulnerabilidades que ello conlleva. Tener coraje es asentar firmemente los sentimientos tanto en el cuerpo como en el mundo: estar a la altura de las necesidades de relaciones que a menudo ya existen, de realidades que, según descubrimos, nos importan mucho: una persona, un futuro, una posibilidad en la sociedad o un algo desconocido que nos llama desde siempre. Tener coraje es estar cerca de lo que somos.

El filósofo francés Albert Camus solía recomendarse a sí mismo *vivir hasta el borde de las lágrimas*. No como una forma de sentimentalismo blando, sino como una invitación al profundo privilegio de la pertenencia y a la manera en que la pertenencia nos afecta, nos conforma y nos rompe el corazón

a un nivel esencial. Sentirnos estremecidos por los sentimientos, como si nos sorprendiera la realidad y el privilegio del amor, el afecto y la posible pérdida, es una dinámica fundamental de la encarnación humana. El coraje es lo que queda del amor tras superar la prueba de las necesidades básicas de la vida cotidiana.

Es posible sentir interiormente el coraje como confusión. Lentamente aprenderemos lo que nos importa de verdad y nos permitiremos realinear nuestra vida exterior de acuerdo con ese campo gravitatorio. Con la madurez, esa robusta vulnerabilidad llega a percibirse como la única forma de avanzar, la única invitación real y la única base firme en la que asentarse. Es desde dentro que llegaremos a saber a quién y qué y cómo amamos, y qué hacer para profundizar ese amor. Únicamente desde el exterior, y solo al mirar atrás, parece coraje.

CRISIS

Es inevitable. El ser humano parece inexorablemente arrastrado como por un paralelo mudo, una marea o un campo magnético subterráneo hacia las dinámicas esenciales de su existencia, como si hasta entonces la vida no hubiera sido más que la preparación para ese encuentro, esa confrontación elemental con su falibilidad esencial y con lo que hasta entonces solo podía percibir de manera reducida, interpretada o diluida.

Esta experiencia de contacto absoluto con una dinámica esencial oculta, ahora entendida como esencial para la vida, a menudo ignorada, pero que ahora se hace sentir, en la que la palpable crudeza de la vida forma parte del tejido de lo cotidiano y una robusta y luminosa vulnerabilidad se impregna de la necesaria, inminente e inevitable perspectiva de la pérdida, desde hace siglos recibe el nombre de *noche oscura del alma*. Pero quizá esa oscura noche pueda describirse mejor como el choque de dos enormes frentes tormentosos, la turbulenta y vulnerable frontera entre lo que desborda al ser humano desde el interior y lo que lo doblega desde el exterior.

La ola interior que desborda al ser humano que madura es la inexorable naturaleza de sus propias imperfecciones, debilidades, autoengaños e intentos de situarse en el mundo por medio de nombres e historias falsas; la necesidad percibida de controlar la narración que le rodea sin atender a la revelación externa. La inmensa ola exterior es la invitación

a renunciar a esa identidad, a dejarse arrastrar y ser renombrado, revelado y reordenado por su poderoso flujo.

Peregrinar por la frontera sagrada entre ambas, integrarlas, respirarlas, crear un mundo con las dos y participar activamente en el intercambio entre ellas es lo más arduo: ser conscientes de la necesidad de ser necesitados, del deseo de ser vistos, de la constante necesidad de ayuda y socorro, y al mismo tiempo, habitar un mundo luminoso e intenso, sujetos al efecto del viento y el clima, rodeados por la música de la existencia, disponibles para el mundo vivo y con la capacidad salvaje y desinteresada de responder a su llamada cuando sea necesario. En el fondo, es un ensayo del acto de morir, un lugar donde lo interior y lo exterior puedan intercambiar los papeles y fluir sin forma fija.

NEGACIÓN

Un estado que subestimamos profundamente. La negación es una realidad omnipresente, incluso espléndida, si la vemos a la luz de su poder clemente y elemental para acunar y mantener íntegra la identidad hasta que esté lista para evolucionar. Frente a la profundidad de la pérdida y la desaparición, una cierta dosis de negación es creativa, necesaria y compasiva para con uno mismo: los niños no necesitan conocer su propia mortalidad y los adultos no tienen por qué dársela a conocer. Negarnos a encarar lo que no estamos preparados para encarar puede ayudarnos a soportar las dificultades del presente.

La experiencia plena de la negación también nos permite comprender hasta qué punto nos resistimos a habitar el aquí y ahora, y se convierte así en una vía de autoconocimiento, una forma de apreciar y prestar atención a lo que está pidiendo ser visto. La negación es el hermoso estado transitorio que todo ser humano experimenta antes de pasar, a menudo contra su voluntad, de su antiguo y muy acostumbrado hogar a un posterior y más amplio contexto.

La negación es omnipresente e inevitable en la vida del ser humano, incluso para el gurú más experto, incluso para el Dalai Lama; es una dinámica necesaria para contener momentáneamente los elementos de un universo terrorífico y sobrecogedor que se cierne en el horizonte. La negación nos pertenece a todos, no deberíamos renunciar a ella a la ligera.

La negación puede ser una cárcel cuando se la habita de

manera excesivamente sólida e inmóvil, pero también es un peldaño necesario y una base compasiva desde la que ver a quienes carecen aún del coraje para dar el siguiente paso.

La negación puede ser una hermosa muda de piel que dejamos a la vista de los demás, y que quizá incluso les sirva para embellecerse o santificarse. Comprender la verdadera naturaleza de la resistencia, observando y habitando la negación, es contemplar directamente el deseo del alma de participar.

Vivimos historias transitorias con nombres transitorios, lo cual nos permite respirar el aire del presente mientras miramos a los ojos a los enormes poderes que conforman nuestro horizonte inmediato de entendimiento. La negación llega a su fin natural a través de la fuerza de voluntad y de atención que ejerzamos sobre dicho horizonte; es mucho mejor prestar atención a lo que nos atrae que esforzarnos en ver lo que por definición no estamos listos para ver.

Vivir en negación es estar en muy buena compañía. La negación es donde se cruzan la percepción y la disposición; negar la negación es invitar a que entren en nuestras vidas ciertos poderes para cuyo encuentro no nos hemos preparado aún.

DESESPERACIÓN

Se adueña de nosotros cuando no nos queda lugar a donde ir: cuando sentimos que el corazón no se nos puede romper más, cuando nuestro mundo o nuestros seres queridos desaparecen, cuando sentimos que no podemos ni merecemos ser amados, cuando nuestro Dios nos decepciona, cuando el cuerpo acarrea un dolor profundo que no parece aplacarse.

Con su forma temporal de extraña belleza y compasión por uno mismo, la desesperación es un refugio. Es la invitación que aceptamos cuando queremos distanciarnos del dolor. La desesperación es un último escudo. Esconderse en la desesperación es buscar una ilusión transitoria pero necesaria, un lugar en donde esperamos que nada pueda encontrarnos de la misma manera.

La desesperación es un estado de reparación necesario y pasajero, una ausencia curativa transitoria, un invierno interior fisiológico y psicológico en el que nuestras formas previas de participación en el mundo se toman un descanso; es una pérdida de horizonte; es el lugar al que vamos cuando no queremos que se nos vuelva a encontrar tal y como éramos previamente. Renunciamos a la esperanza cuando nos damos cuenta de la imposibilidad de ciertos deseos personales; la desesperación es el período durante el cual sufrimos y sanamos, incluso cuando no hemos encontrado aún una nueva esperanza.

Curiosamente, la desesperación es el último bastión de la esperanza, el deseo de que, si no se nos puede volver a

encontrar tal y como éramos antes, no se nos pueda vulnerar o herir de la misma forma. La desesperación es la dulce e ilusoria abstracción de abandonar el cuerpo y seguir habitándolo para que deje de sentir. La desesperación es el lugar al que acudimos cuando ya no queremos habitar el mundo y donde sentimos, con una hermosa y cruel especie de satisfacción, que acaso nunca hayamos merecido hacerlo. Curiosamente, la desesperación tiene su propia forma de sensación de logro, y de manera más curiosa aún, necesita de esperanza para seguir viva.

La desesperación se convierte en depresión y abstracción cuando tratamos de que dure más de lo necesario y comenzamos a dar forma a nuestra identidad en torno a sus congelados desengaños. Pero la desesperación solo puede durar más de lo necesario a través de la artificialidad forzada de la distancia creada, de abstraernos de las sensaciones corpóreas, de encerrarnos en el interior de la mente desesperada, de convencernos de que las estaciones se han detenido y nunca volverán a ponerse en movimiento, y quizá, de una forma más sencilla e importante, de no permitir que el cuerpo respire profunda, autónoma y completamente. Mantenemos con vida a la desesperación cuando congelamos el sentido del tiempo y sus ritmos; por el contrario, la desesperación no puede sobrevivir cuando el tiempo deja de constreñirnos y permitimos que las estaciones vuelvan a sucederse.

Para mantener viva la desesperación debemos inmovilizar el cuerpo y abstraernos de él y de los sentidos del oído, el tacto y el olfato, y mantener a distancia la circundante primavera del mundo. La desesperación necesita cuidado, cierto refuerzo y aislamiento, pero si dejamos al cuerpo a sus anchas, empezará a respirar, los oídos oirán el primer canto

matinal de los pájaros, la brisa en las hojas de los árboles y el viento que se llevará los nubarrones más grises y pondrá en movimiento a la más inmóvil de las estaciones; el corazón seguirá latiendo y nos daremos cuenta de que el mundo no se detiene ni desaparece.

El antídoto contra la desesperación no se encuentra en el audaz intento de alegrarnos con ensueños felices, sino en prestar una total y audaz atención al cuerpo y a la respiración, con independencia de los pensamientos y las historias con los que nos aprisionamos, e incluso, curiosamente, en prestársela a la propia desesperación y a cómo nos aferramos a ella. Descubriremos que no nos ha pertenecido nunca. Contemplar y experimentar la desesperación de manera física y plena es comenzar a comprender que es un visitante necesario y pasajero, y el primer paso para permitirle tener su propia vida sin aferrarnos a ella ni tratar de eliminarla antes de tiempo.

Para comenzar a dejar atrás la desesperación es necesario sentir completamente su peso y aceptar nuestro deseo de desaparecer, permitir al cuerpo y al mundo respirar de nuevo. En ese respirar, la desesperación solo puede transformarse en otra cosa, en otra estación, cosa que estaba destinada a hacer desde el principio. La desesperación es una necesidad tan hermosa como ardua, un entendimiento vinculante entre seres humanos atrapados en un mundo feroz y difícil en el que la mitad de su experiencia se mide en pérdida y, sin embargo, es una estación, una ola que recorre el cuerpo, no una prisión que los rodea. Las estaciones, cuando se las deja a su propia dinámica, se mueven, aunque sea muy lentamente, por su propia paciencia, poder y volición.

Al negarnos a desesperar por la propia desesperación, le permitimos consumir su propia vida y damos un primer paso

en dirección a la fundación básica de la compasión humana: la capacidad de ver, comprender y tocar, incluso de expresar, el sincero dolor del otro.

DESTINO

Siempre pertenece a alguien, siempre decimos *mi* destino, *tu* destino, *su* destino; tiene un sentido de algo ineludible que nos espera; es una palabra de los cuentos de hadas o de la dimensión mítica. *Destino* rara vez se usa en la conversación cotidiana. Es una palabra que provoca fe o incredulidad: negamos que una potencia invisible determine lo que nos sucede o aceptamos la existencia de un poder superior que opera en los márgenes de la vida cotidiana. Sin embargo, hablar de destino nos ofrece una intuición de nuestras posibilidades y una imagen de nuestras imperfecciones: junto con Shakespeare, percibimos que quizá lo irresuelto o no expresado del carácter humano asfixie lo mejor de nosotros mismos.

Cuando elegimos entre estos dos polos, el del triunfo mítico o el fracaso predestinado, perdemos la esencia conversacional cotidiana del destino: el futuro influido por la forma en que entablemos la conversación que es la vida, más allá del rumbo escogido o descartado. Basta con que dos personas vean el futuro de forma radicalmente distinta para que les aguarde un futuro completamente distinto, sin importar su curso inmediato de acción. Es más, incluso el mismo rumbo puede dar resultados diversos según como entablemos la conversación. Nuestra forma de modelar el mundo nos conforma. Cómo nos enfrentamos al mundo condiciona lo que vemos.

Curiosamente, cada persona, independientemente de lo que

haga, vive su destino según cómo entable la conversación, y sin embargo, ese destino puede experimentarse como realización o como completa frustración, a través de la experiencia del regreso al hogar o de una distante sensación de exilio o, más probablemente, algo a caballo entre ambas. Sigue siendo nuestro destino, nuestra vida, pero la sensación de satisfacción y la posibilidad de realización dependen de la audacia a la hora de participar, de la voluntad de arriesgarnos en las dificultades del mundo, de una especie de generosidad radical con respecto a nuestros dones, de una confianza en la propia profundidad y en la recién descubierta y sorprendente amplitud propia, y siempre de una muy ejercitada y robusta vulnerabilidad, capaz de igualar cualquier cosa que depare el futuro. Nuestro destino no es dictado solo por grandes potencias más allá del entendimiento, sino por la forma en que entablamos y mantenemos las conversaciones cotidianas de la vida común.

DECEPCIÓN

Ineludible pero necesaria; una bendición mal entendida que, si se encara adecuadamente, puede convertirse en una herramienta de transformación y en motor oculto y subterráneo de la generosidad y la confianza en la vida del ser humano. Intentar vivir sin decepción es intentar evitar las vulnerabilidades que hacen de las conversaciones de la vida algo real, dinámico y vivaz; es tratar de evitar que se nos rompa el corazón cuando es algo necesario y compasivo. Decepcionarnos es reevaluar la identidad y el mundo interior y ser convocados a la realidad fundamental que yace más allá de las identidades falsas que proyectamos en el mundo exterior.

Lo que llamamos decepción bien puede ser el primer paso de una emancipación que nos conduce a un modo de existencia superior. La decepción es el replanteamiento no solo de la realidad en sí, sino de nuestra relación fundamental con el patrón de los sucesos, lugares y personas que nos rodean y que hasta ese momento habíamos malinterpretado y malentendido. La decepción es el primer fundamento fructífero de un verdadero corazón roto, al que nos arriesgamos en un matrimonio, en un empleo, en una amistad o en la vida misma.

La medida del coraje es la medida de la disposición a entregarnos a la decepción, a dirigirnos hacia ella en lugar de huir. Es el entendimiento de que toda conversación real con la vida implica este romperse del corazón en algún lugar del

camino y de que no existe camino sincero sin caída ni desilusión, sin que lo que en principio parecía una traición sea lo que realmente nos pone un suelo bajo los pies.

La gran pregunta en torno a la decepción es si permitiremos que nos haga tocar tierra, conectar con una dimensión más sólida de nuestro ser, con una percepción más segura del mundo y de lo que nos es posible y beneficioso en él, o si solo la viviremos como una herida que nos hace retirarnos y evitar cualquier participación profunda.

La decepción es amiga de la transformación, es una llamada a la precisión y a la generosidad en la evaluación de nosotros mismos y de los demás, una prueba de sinceridad y un catalizador de resiliencia. La decepción es solo el primer encuentro con la frontera de una vida que evoluciona, la invitación a una realidad que esperábamos sería de una forma pero ha resultado ser de otra, a menudo más difícil, más abrumadora, pero en el fondo y curiosamente, más beneficiosa.

PERDÓN

Es emocionalmente doloroso y difícil de lograr porque, curiosamente, no solo se niega a eliminar la herida original, sino que de hecho nos acerca a su origen. Acercarse al perdón es acercarse a la naturaleza de la herida, y a medida que nos acercamos a su doloroso centro, la única cura es reimaginar nuestra relación con ella.

Acaso nuestra parte sufriente y lastimada sea incapaz de perdonar, acaso el perdón no pueda surgir del lugar que recibió el golpe; quizá esa parte herida no solo no pueda perdonar, sino que no sea la indicada para hacerlo, quizá nuestras defensas psicológicas, como sucede con la dinámica fundamental del sistema inmunológico, deban recordar y reorganizarse en previsión de futuros ataques, pues al fin y al cabo, la identidad de la persona que debe perdonar se basa en el hecho mismo de haber sido herida.

Es más, esa parte herida, marcada e incapaz de perdonar convierte el perdón en un acto de compasión en vez de en un simple acto de olvido. Perdonar es adquirir una identidad mayor que la de antes del golpe, es madurar y encarnar una identidad capaz no solo de abrazar a la persona afligida que lleva dentro, sino también a los recuerdos marcados a fuego por el golpe original, y, a través de una especie de virtuosismo psicológico, extender nuestra comprensión para abarcar a quien lo asestó.

El perdón es una destreza, un modo de conservar la claridad, la cordura y la generosidad en la vida individual,

una hermosa pregunta y una manera de dirigir la mente hacia el futuro deseado; es admitir que si el perdón viene de la comprensión y esta se logra con tiempo y voluntad, quizá lo más adecuado sea perdonar al comienzo de cualquier drama para no tener que someternos al ciclo del encono, la aflicción, la sanación reticente y la bendición final.

Perdonar es entrar en un campo gravitatorio de experiencia más grande que el primero que pareció herirnos. Nos reimaginamos a la luz de la madurez y reimaginamos el pasado a la luz de la nueva identidad; nos concedemos una historia mayor que la que nos hirió y nos dejó desolados.

La gracia suprema es que el acto sincero de intentar perdonar, incluso si no tiene éxito, es ya de por sí una forma de bendición y de perdón.

Al final de la vida, recibir el perdón es el deseo más importante de todo ser humano. Cuando renunciamos a esperar, al perdonar a los demás inmediatamente, iniciamos el largo viaje de convertirnos en personas con la envergadura, la capacidad y la generosidad necesarias para recibir finalmente la absolución.

AMISTAD

Espejo de la presencia y testimonio del perdón. La amistad no solo nos ayuda a vernos a través de los ojos del otro, sino que solo sobrevive a los años con personas que nos han perdonado los errores una y otra vez. A nosotros nos corresponde perdonarlas también.

Un amigo conoce nuestros defectos y zonas oscuras, pero permanece a nuestro lado, compañero más de nuestras vulnerabilidades que de nuestros triunfos, incluso cuando nos hallamos bajo la extraña ilusión de no necesitarlo. La verdadera amistad es una bendición precisamente porque su forma elemental es descubierta una y otra vez a través de la comprensión y la compasión. Toda amistad, sea cual sea su duración, se basa en el perdón mutuo y continuo. Privada de tolerancia y compasión, la amistad muere.

Con el correr de los años, una amistad estrecha siempre revela las zonas oscuras del otro tanto como las propias; para conservar una amistad debemos conocer a la otra persona, sus defectos e incluso sus faltas, y animarla a dar lo mejor de sí misma, no por medio de la crítica, sino apelando a su mejor parte, a la dimensión fundamentalmente creativa de su ser, alejándola así sutilmente de lo que la empequeñece, la hace menos generosa y la aparta de sí misma.

A través de los ojos del verdadero amigo somos más que nuestras acciones cotidianas; a través de los ojos del otro recibimos la imagen más amplia de nosotros en la que esa persona confía y a la que podemos aspirar. La amistad es la

frontera móvil de la comprensión, no solo de nosotros mismos y del otro, sino también de un futuro posible y aún no vivido.

La amistad es el gran transformador oculto de toda relación: puede trasformar un matrimonio en apuros, puede convertir en honorable una rivalidad profesional, puede dar sentido a un corazón roto y a un amor no correspondido, puede convertirse en la nueva base para una relación madura entre padres e hijos.

Es común subestimar la dinámica de la amistad como fuerza constante en la vida del ser humano. Un círculo de amistades cada vez más reducido es el primer y terrible síntoma de una existencia en graves apuros: de exceso de trabajo, de excesivo hincapié en la identidad profesional, de olvidar quién nos acompañará cuando a nuestra personalidad acorazada le sobrevengan los inevitables tropiezos y desastres que a todos nos acaecen.

A través de los ojos de un amigo aprendemos a seguir siendo mínimamente interesantes para los demás. Cuando nos convertimos en seres planos y perdemos la curiosidad en la vida del mundo o en la de quienes nos rodean, la amistad pierde el espíritu y la alegría. El tedio es el segundo gran asesino de la amistad.

Gracias a los avatares propios de una relación que perdura a través de los años, descubrimos los ciclos más amplios de los que somos parte y la fidelidad que conduce a un sentido de la revelación más profundo, independiente de la relación *humana*: aprendemos a ser amigos del cielo y de la tierra, del horizonte y de las estaciones, incluso de las desapariciones invernales, y en esa fidelidad escogemos el difícil camino de ser buenos amigos de nuestro propio devenir.

La amistad trasciende la desaparición: la amistad duradera continúa más allá de la muerte. Lo único que altera el

intercambio es la ausencia, pues la relación continúa avanzando y madurando en una conversación silenciosa, incluso después de que uno de los participantes haya fallecido.

No obstante, por muchas que sean las virtudes curativas de la verdadera amistad y de mantener una relación estrecha con otra persona, la verdadera piedra angular de la amistad no es el crecimiento personal, sino el *testimonio*, el privilegio de ser *vistos* por otra persona y de ver la esencia de esa otra persona, de haber caminado juntos, de haber creído en ella, y a veces de haberla acompañado durante un trecho de un camino que no se podía recorrer a solas.

GENIO

Según su definición original es algo que ya poseemos. El término se entiende mejor si atendemos a su sentido antiguo y fundamental, que alude a las características subyacentes de un determinado lugar, como en la expresión latina *genius loci*, el espíritu de un lugar; describe una forma de encuentro entre la tierra, el aire, los árboles, quizá una colina, un acantilado, un arroyo o un puente sobre un río. Es la conversación de los elementos que hace que un lugar esté vivo y lleno de sí. Es la brisa rozando la piel, la frescura y el aroma del agua, de la montaña o del cielo en un espacio geográfico concreto. Podrías ir a muchos lugares en el mundo con un acantilado, un arroyo o un puente, pero no tendría el espíritu o las características, la atmósfera o el ambiente específico de ese lugar de encuentro en particular.

En virtud de la latitud y longitud en que se halla, de sus vientos predominantes, del aroma y el color de la vegetación, y de la forma en que la luz del sol lo alumbra en la fresca mañana, es una confluencia única que no existe en ninguna otra parte. Si el genio de un lugar es el punto de encuentro de todos los elementos que lo conforman, el genio humano, del mismo modo, se halla en la geografía del cuerpo y en su conversación con el mundo.

Al igual que el espíritu que lo anima y la identidad que lo habita, el cuerpo humano conforma una geografía viva. Vivir el genio propio consistiría en habitar cómodamente en el cruce donde confluyen y se reúnen todos los elementos de

nuestra vida, tanto los propios como los heredados. Podríamos concebirnos a nosotros mismos como una geografía creada, una confluencia de flujos heredados. Cada uno tiene una impronta única procedente de sus antepasados, un paisaje, una lengua, y con ello, una geología medio oculta de lo vivido: recuerdos, percances, triunfos e historias que no se han contado del todo. Cada uno es además un frente meteorológico, cambiante según las estaciones, que está conformado por las aventuras y desventuras de su trayectoria vital, las de sus ancestros y las historias consciente e inconscientemente recibidas de ellos.

Vivir el genio es vivir la conversación entre el cuerpo heredado y el cuerpo del mundo a partir del que parecemos haber sido hechos. Probablemente el genio no sea una plataforma fija a la que se llega solo a través del éxito, sino la capacidad de vivir y respirar allá donde el cuerpo individual y particular se encuentra con los demás cuerpos del mundo físico y elemental: un cuerpo respirado por el viento, agitado por terremotos internos, arrasado y reorganizado por inundaciones periódicas. Tiene un lenguaje propio, duramente conseguido, y se afana en ordenar lo que no tiene orden posible, pero también obedece a las estaciones, a sus propias formas de felicidad y a sus particulares y necesarias aflicciones. Intuye un futuro particular para sí, pero se hace en conversación con los demás futuros.

El genio es a la vez un don específico y una posibilidad aún no materializada; no es una materia prima interna fija que se pueda explotar y traer a la superficie, sino una conversación a entablar, a profundizar, a comprender y a celebrar. El genio es el punto de encuentro entre la herencia y el horizonte, entre lo dicho, lo que puede decirse y lo que está por decir; entre nuestras capacidades prácticas y nuestra relación con el

misterio gravitatorio que nos atrae. El genio es comprender y erguirse bajo las estrellas que nos han visto nacer y desde ahí buscar más allá del horizonte de la noche la estrella oculta que no sabíamos que perseguíamos.

DAR

Es un arte complejo y casi contemplativo que solo se domina con la práctica. El arte de dar casi siempre consiste en el simple y a veces desgarrador acto de volver a dar. En cualquier tipo de relación, dejar de dar implica concluir esa particular forma de estar juntos. Dar bien puede ser una esencia de la existencia y una prueba de carácter. El acto de dar formula preguntas profundas acerca de nuestra relación con los demás, con nosotros mismos, y, curiosamente, con el tiempo: los dones cambian a medida que maduran sus receptores.

Dar bien, de forma adecuada y con la frecuencia correcta es establecer una hermosa simetría estacional entre la urgencia interna de ser generosos y la parte del mundo que se sorprende y alegra de recibir. Dar de forma generosa, pero apropiada y sentida, en el momento justo y de manera espontánea, que es lo más difícil de todo y el verdadero culmen del arte de dar, siempre se ha contado entre las mejores cualidades humanas.

Dar no es fácil; dar es difícil. Dar bien es, de hecho, una verdadera disciplina que solo se domina después de años de práctica y observancia. El aprendizaje de este arte a menudo implica dar cosas inadecuadas a personas inadecuadas en momentos inadecuados, y aprender a hacer lo contrario a base de tiempo y de práctica; implica trascender los límites de las necesidades propias; implica comprender al otro y la vida del otro. Y, lo que es más importante, significa reconocer que

también nosotros debemos recibir cosas que a menudo no sabemos identificar ni encontrar solos.

El horizonte y la amplitud del acto de dar son tan enormes que resultan difíciles de abarcar. El dar es a la vez una funcionalidad —establece vínculos y dependencias necesarias para el bienestar de la comunidad— y una esencialidad; la esencia del dar radica en que la otra persona está viva y, como consecuencia de ello, conocerla es no solo un privilegio, sino que ella es en sí misma un privilegio viviente que posee la sorprendente capacidad de reconocer a la vez a la persona que da y el objeto dado. Que sepamos, a excepción del ser humano, ningún otro ser en la creación es capaz de reconocer el espíritu del otro de esta forma.

Dar significa prestar atención y crear un contacto imaginativo con la persona que recibe; es una forma de atención, es una forma de reconocer y agradecer la existencia de otras vidas.

Quizá el primer paso para dar sea elaborar un presupuesto, hacer una lista, mirar un escaparate o buscar en internet, pero la parte esencial se realiza por medio de la contemplación: de la persona, de la organización, de la causa, para encontrar la esencia de la necesidad, de la persona o de la relación. De esta imagen surge la sorpresa de la comprensión y la capacidad de sorprender al receptor al mostrarle que existe otra persona que le comprende y, por medio de un despliegue de virtuosismo, sabe identificar necesidades que ella no es capaz de admitir. La plenitud del dar consiste en dar a una persona lo que ni siquiera ella cree merecer, sin extralimitarse: es la siguiente etapa, natural y a la vez sorprendente, de su vida. Desarma, conmueve y empodera al mismo tiempo, mientras que para el que da es mucho más gratificante que las satisfacciones cotidianas.

Dar es emprender un viaje imaginativo y colocarse en el cuerpo, la mente y la anticipación del otro. Dar es hacer nuestra identidad más real en el mundo en virtud de un compromiso con una parte específica del otro y con algo tangible que acaso podría representar esa cualidad. Dar es también llevar a cabo la ardua tarea de entregar con lo que damos parte de nuestra propia esencia. El regalo perfecto puede ser algo pequeño y asequible, pero acompañado de una nota que conmueva al destinatario; el regalo perfecto puede ser algo enorme, exagerado, costoso y alucinante, un audaz gesto de extravagancia y amor temerario, pero dar en su justa medida siempre implica un pequeño acto de coraje, un salir al encuentro, un decir «te veo, te aprecio y te hago una promesa incondicional». Por eso no debe sorprendernos que el *souvenir* automático, rutinario y comercial nos agote y debilite, y al final, nos resulte a menudo sutilmente insultante como receptores.

Es mejor pasar el tiempo que haga falta sentados en el sofá en silenciosa contemplación del destinatario de nuestro regalo, buscando la puerta imaginativa que dice «te conozco, te veo y así es como agradezco tu presencia», lo que nos puede conducir al *objet* perfecto, pero también puede llevarnos a redactar la nota breve y sincera que reconoce el lugar que esa persona ocupa en nuestra vida (*Nota bene*: ¡esa nota casi nunca resulta apropiada para los niños!).

Los clichés son clichés porque a menudo son tenazmente ciertos: lo que cuenta es la intención, es más, lo que cuenta es lo que subyace a la intención: la imaginación hecha tangible por medio de un regalo que encuentra su definición siendo dos veces bendito.

GRATITUD

No es la respuesta pasiva a lo recibido. La gratitud procede de la atención, de ser conscientes de la presencia de lo que vive dentro y fuera de nosotros. La gratitud no es algo que haya que mostrar necesariamente después de un suceso; es el estado previo de profunda atención que demuestra que comprendemos y nos igualamos con la naturaleza generosa de la vida.

La gratitud es la comprensión de que hay millones de cosas que se reúnen, conviven, se combinan y respiran juntas para que nosotros podamos tomar la siguiente bocanada de aire; que la vida y el cuerpo son un regalo y un privilegio; que milagrosamente somos parte de algo en lugar de nada. Incluso si ese algo es temporalmente doloroso o causa desesperación, habitamos un mundo vivo, poblado de rostros reales, voces reales, risas, el color azul, el verde de los campos, la frescura del viento y el tono dorado del paisaje invernal.

Contemplar la plena, milagrosa esencialidad del azul es estar agradecidos sin necesidad de palabras que lo expresen. Contemplar plenamente la belleza del semblante de una hija es estar agradecidos sin necesidad de buscar un dios al que darle las gracias. Sentarse con amigos y extraños, oír distintas voces y diferentes opiniones, intuir la vida interior por debajo de la superficial, habitar muchos mundos a la vez en este mundo, ser alguien entre los demás y generar así una conversación sin decir una palabra, es profundizar nuestro

sentido de la presencia y con él, nuestra gratitud natural por el hecho de que todo suceda a la vez con y sin nosotros, por ser a la vez participantes y testigos.

La medida de la gratitud es la generosidad en la presencia a través de la participación y del testimonio. Ocupamos nuestro lugar en el mundo de cada persona al tiempo que creamos nuestro propio mundo sin voluntad ni esfuerzo. Esto es lo que es extraordinario y es un don, esta es la esencia de la gratitud: ser conscientes del corazón del privilegio. La gratitud tiene lugar cuando nuestro sentido de la presencia se encuentra con todas las demás presencias. Ser ingratos puede ser indicio de que simplemente no estamos prestando la debida atención.

SUELO

Es lo que tenemos bajo los pies; es el lugar donde ya estamos; es un estado de reconocimiento; es el lugar o las circunstancias a las que pertenecemos, lo queramos o no. Es nuestro sostén y nuestro soporte y también es lo que no deseamos que sea cierto: es lo que nos desafía física o psicológicamente, cualesquiera que sean nuestras necesidades esperadas. Es la base viva y subyacente que nos comunica qué somos, dónde estamos, en qué estación vivimos y qué está a punto de suceder en nuestro cuerpo, en el mundo o en la conversación entre ambos, con independencia de nuestros deseos abstractos.

Arraigar en el suelo es encontrar un hogar en lo circunstancial y en el cuerpo físico que habitamos en lo circunstancial y, sobre todo, es enfrentarnos a la verdad, por muy difícil que sea; arraigar en el suelo es comenzar la conversación audaz, afrontar las dificultades y comenzar a superarlas dando ese primer paso, reencontrando el sostén y el apoyo que siempre hemos tenido bajo los pies: un lugar sobre el que poner los pies, un lugar en el que erguirse, un lugar a partir del cual avanzar.

APARECIDO

Es una palabra que denota un paralelo no resuelto, una presencia que no es del todo una presencia, una visita de lo aún innombrable. Simboliza también el deseo de encarnación, de un insoportable sustrato de deseo, de un no encontrar un hogar en este mundo ni en el próximo, algo o alguien que recorre los pasillos de nuestra casa o de nuestra mente buscando aquello que le ayude a alcanzar el descanso.

Lo que se nos aparece siempre busca su desaparición: quiere llegar a ser lo que es por completo antes de partir. Si nos sentimos continuamente como aparecidos, con el tiempo adquirimos aspecto de fantasmas y vagamos por aquí y por allá con determinación, mas sin hallar el objeto de esa determinación. Al mirarnos al espejo descubrimos que nuestro rostro empieza a parecerse a nuestra vida aún no encarnada. Caminamos no exactamente existiendo en el mundo que visitamos. Al igual que los espíritus y seres que imitamos en la Víspera de Todos los Santos, recorremos las calles buscando una morada que no sabemos encontrar en el mundo y demandando tributo a los que habitan en él. El exorcismo de un espíritu no deseado es el mismo en todo el planeta: invitarle a regresar a su hogar para que tanto él como nosotros mismos encontremos el camino de retorno, para que la inquietud cese y dejemos de perturbar la vida ajena y recorrer sus hogares por la noche.

Dejaremos de ser aparecidos cuando cese el temor de hacer real y tangible lo que hasta ahora ha sido intangible,

especialmente nuestro concepto del pasado y de aquellos que nos han herido, aquellos a quienes hemos herido o a quienes hemos negado la ayuda. Perdonarnos a nosotros mismos nos hace reales, y el perdón más auténtico que podemos concedernos es cambiar nuestro patrón fundamental de comportamiento, especialmente con aquellos a quienes hemos herido. El miedo a los fantasmas, el miedo a nuestra propia mente atormentada, es la medida de nuestra ausencia de este mundo. Dejamos de temer cuando renunciamos a lo que nunca nos ha pertenecido y comenzamos a estar presentes en nuestra vida tal y como la encontramos, en nuestra vulnerabilidad terrenal, incluso en el enfrentarnos a los que hemos desterrado del pensamiento y dejado sin hogar, aun no conociendo el camino hacia adelante. Cuando nos amigamos con aquello a lo que antes no podíamos enfrentarnos, lo que nos perturbaba se transforma en un aliado paralelo invisible, una mano que señala al futuro.

Cuando nos alineamos con aquello a lo que estamos destinados, nos deshacemos de lo desalineado; cuando entregamos el don y dejamos de esperar que el don se nos entregue, nos hacemos visibles, reales. Nos despertamos en nuestra vida como por primera vez al conceder el descanso a lo que no tenía hogar, al comenzar a hablar, al comenzar a realizar y a vivir esos elementos que constelan nuestro interior y que anhelan pasar de lo invisible a lo visible.

DESAMOR

Es inevitable. Es el resultado natural de preocuparse por personas y cosas sobre las que no tenemos control, de sentir afecto por quienes de manera ineludible acabaremos por perder de vista. Incluso el matrimonio más largo experimenta muchas veces el desamor solo por intentar mantenerse unido.

El desamor comienza en el momento que se nos pide dejar ir y no somos capaces. Dicho de otro modo, es algo que da color, habita y magnifica todos y cada uno de los días. El desamor no es una visita pasajera, es un camino por el que transita hasta el más corriente de los seres humanos. Este dolor es índice de nuestra sinceridad: en una relación de amor, en la obra de toda una vida, en el aprendizaje de un instrumento musical, en cualquier intento de forjar una identidad mejor y más generosa. El desamor es el lado hermosamente indefenso del amor y el afecto, y es tanto una esencia y un símbolo del cariño, como la veloz pero abstracta capacidad de dejar ir del atleta espiritual. El desamor tiene su propia forma de habitar el tiempo y su propia y compleja paciencia en las idas y las venidas.

Maduramos a golpe de desamor. Sin embargo, utilizamos la palabra como si solo ocurriera cuando las cosas van mal: un amor no correspondido, un sueño destrozado, un hijo perdido. Abrigamos la esperanza de poder esquivar o protegernos del desamor, como si fuera un abismo que buscamos con sumo cuidado para después evitar con un rodeo. Abrigamos la esperanza de encontrar una forma de

asentar los pies en un lugar donde las fuerzas elementales de la vida nos mantengan tal y como queremos estar y nos protejan de la pérdida que experimenta el resto de los seres humanos sin excepción desde que el tiempo es tiempo. Sin embargo, bien puede ser que el desamor sea la esencia misma de ser humanos, de hacer el viaje amando profundamente lo que nos encontramos por el camino.

La esperanza de sortear el desamor en la edad adulta es hermosa e irónicamente infantil: el desamor es tan inevitable e ineludible como la respiración, es una parte fundamental de todos los caminos que toma el individuo y en todos ellos exige su peaje. Bien puede ser que no solo no haya vida real sin la cruda revelación del desamor, sino que no haya un solo camino en la vida que nos permita evitar que alguna vez lo que deseamos conservar pero tenemos que dejar ir, nos rompa ese órgano imaginario que llamamos corazón.

Los corazones siempre acaban por romperse en sentido literal, como la causa que precipita la muerte o porque el resto del cuerpo se rinde y no es capaz de seguir latiendo. Sin embargo, también se rompe en sentido figurado y psicológico: no existe un camino que no conduzca al desamor. Un matrimonio, un compromiso con otra persona, incluso la relación más sólida, siempre acabarán por rompernos el corazón de un modo u otro. Como ya se ha mencionado, un matrimonio se romperá el corazón muchas veces solo en el intento de mantenerse unido; la paternidad, por muy sincero que sea el amor por un hijo, siempre destrozará las esperanzas del amor paterno o materno; un buen trabajo tomado en serio nos lo arrebatará todo y nos dejará anhelantes; y, por último, incluso el autoexamen más compasivo, si somos sinceros, nos llevará al desengaño existencial.

Al hacernos conscientes de su naturaleza ineludible, nos hacemos capaces de entender el desamor no como final de viaje o cesación de la esperanza, sino como el estrecho abrazo de la esencia de lo que hemos amado o estamos a punto de perder. El desamor es el ADN secreto de nuestra relación con la vida; perfila las formas externas mediante la íntima experiencia física generada por su ausencia incluso cuando no lo sentimos. También es capaz de arraigarnos en el suelo completamente en cualquier adversidad, de hacernos plantar una semilla con lo poco que nos quede o de enseñarnos a apreciar lo que hemos sido capaces de construir incluso cuando nos erguimos entre sus ruinas.

Si el desamor es ineludible e inevitable, acaso sea una invitación a buscarlo y hacer amistad con él, a considerarlo un compañero constante e instructivo, y puede que, incluso en lo más profundo de su impacto, y también en retrospectiva, sea una invitación a considerarlo una recompensa en sí mismo. El desamor no nos exige buscar un camino alternativo, sencillamente porque no lo hay. El desamor es una introducción a lo que amamos y hemos amado, es una ineludible y a menudo hermosa pregunta, es algo o alguien que nos ha acompañado desde siempre y que nos pide que nos dispongamos a renunciar al modo en que nos aferramos a las cosas, y quizá también sea la preparación para la renuncia suprema.

AYUDA

Curiosamente, es algo de lo que preferiríamos prescindir, como si la misma idea de recibir ayuda perturbara y desdibujara los límites del esfuerzo individual, como si no fuéramos capaces de aceptar lo mucho que la necesitamos para continuar. Nacemos absolutamente necesitados de ayuda, crecemos solo gracias a una continua sucesión de manos extendidas y cuando llegamos a adultos, por muy competentes que seamos como individuos, nuestros logros y oportunidades en la vida dependen de los demás. Hasta el escritor más solitario necesita un lector, el mafioso más maquiavélico, un lugarteniente de confianza, y el candidato más independiente, un votante.

La necesidad de recibir ayuda no solo no nos abandona nunca, sino que debemos aprender sus distintas y necesarias variantes en las sucesivas etapas de la vida. En cada una de ellas dependemos de la capacidad de pedir formas específicas de ayuda, en momentos específicos y de manera específica. Incluso cuando llegamos al final, la dignidad de nuestra partida depende de la disposición de los demás a ayudarnos a morir, y la sinceridad de su ayuda es a menudo proporcional a la ayuda que nosotros les hayamos prestado durante la vida. Cada transformación encierra en su interior la necesidad de solicitar el tipo adecuado de generosidad.

La inminente llegada de un bebé al mundo implica buscar ayuda: un lugar donde pueda tener lugar el parto, parteras, un doctor, un marido o pareja que esté presente, un nido en

el que recibir al recién nacido, un trabajo para dar sustento a esa nueva vida. El recién nacido, por su parte, necesita ayuda sin fin: unos pechos que lo alimenten, que se lo cargue en brazos y se lo pasee por la noche, mudas, baños, ropa y una enorme cantidad de arrullos y nanas.

También los padres de quien necesita ayuda la necesitan: la de sus propios padres, la de los padres de otros niños, la de los compañeros de juegos de su niño y a veces muchas copas de vino tinto y muchas horas de sueño. También necesitan una perspectiva nueva, una nueva imaginación para la nueva etapa de su relación. El romance queda temporalmente suspendido pues la logística lo domina todo; las manos están ocupadas, pero la relación necesita que le echen una mano.

Seamos padres o no, en todas las etapas de la vida existen dos tipos de generosidad y ayuda que debemos pedir continuamente: la visible y la invisible. La ayuda visible es de carácter práctico o transaccional: pagamos una habitación, una comida, o el salario de alguien que trabaja para nosotros. Pero quizá el segundo tipo, menos visible y reconocible, sea crucial para adentrarse en lo desconocido. Podemos concebir la ayuda invisible en términos antiguos, como la intervención de algún ser angélico o procedente de una dimensión paralela, pero también de una manera más práctica y cotidiana como la ayuda que aún no sabemos que necesitamos. La ayuda invisible es aquella para la que nunca estamos preparados; lo más que podemos hacer es entrenar la identidad para la sorpresa, para prestar atención a lo que está a punto de aparecer en el horizonte del entendimiento.

La abrumadora necesidad de recibir ayuda nunca desaparece de la vida del ser humano desde que salimos del vientre materno pidiéndola a gritos. Durante los primeros años de vida necesitamos una enorme cantidad de ayuda

física, durante la infancia la necesitamos continuamente, y mucha ayuda emocional y una buena dosis de buena suerte para atravesar la adolescencia. A partir de entonces, la continua necesidad de ayuda se vuelve más sutil, se oculta tras la ilusión de convertirnos de pronto en seres libres capaces de sobrevivir por nosotros mismos, de ser la única esquina del universo capaz de proveerse de sus propias respuestas.

Quizá reconocer la necesidad de recibir ayuda, saber dónde encontrarla y, sobre todo, cómo pedirla, sea una de las dinámicas de transformación que nos permiten emanciparnos en cada etapa vital. Sin la comprensión de que a cada una le corresponde un tipo de ayuda diferente y sin la robusta vulnerabilidad de ser capaces de pedirla, no podemos atravesar el umbral que nos separa de la próxima: no podemos darnos a luz a nosotros mismos.

Quizá aprender a pedir ayuda visible e invisible, aprender a pedir el tipo adecuado de ayuda en cada momento y sentir que no es menos que lo que merecemos —que en efecto merecemos la ayuda de una mano visible y otra invisible—, sean el motor de la transformación. Quizá la necesidad de recibir ayuda, nuestra mayor vulnerabilidad, sea la puerta que debemos cruzar para abrir el nuevo horizonte de nuestra vida.

Con el final también llega el principio, la antigua sensación de abrir una puerta a un final desconocido, una voz invisible que intenta ayudarnos a aceptar nuestra propia finitud, una mano tendida que nos ayuda a cruzar un umbral tan misterioso como el que cruzamos al nacer.

ESCONDERSE

Es una estrategia para salvar la vida. Es una forma de protegernos hasta estar listos para salir a la luz. Esconderse es una estrategia inteligente y experta que se da en todos los ámbitos de la naturaleza: en el silencio protector de un paisaje boreal helado; en el resguardado capullo de una futura rosa de verano; en el latido interno y rodeado de nieve del oso en hibernación. Esconderse está subestimado. Cuando estamos en el seno materno, la vida nos esconde hasta que estamos preparados para salir al mundo. Aparecer en él demasiado pronto implica encontrarnos en situación de necesidad inmediata de cuidados intensivos externos.

Cuando se realiza adecuadamente, esconderse es la promesa interna de un emerger futuro: como embriones, como niños o incluso como adultos que han huido de nombres que los atrapan y aprisionan, a menudo en situaciones en las que se los ha visto y nombrado con demasiada facilidad.

Vivimos en la era del alma diseccionada, de la divulgación inmediata: nuestros deseos, ensoñaciones y anhelos quedan demasiado expuestos, demasiado pronto y con demasiada frecuencia; nuestras mejores cualidades expulsadas muy pronto a un mundo ya atiborrado de ideas que oprimen el sentido de la identidad propia y ajena. Para empezar, lo real está casi siempre oculto y no desea ser aprehendido por la parte de nuestra mente que erróneamente piensa que sabe lo que está sucediendo. Lo que es precioso en nosotros no desea

ser aprehendido por la mente de manera que su presencia sufra una merma.

Esconderse es liberarse de las malas interpretaciones de los demás, especialmente en el ámbito cerrado de las opresivas y secretas agencias gubernamentales y organismos privados que tratan de nombrarnos, de anticiparse a nosotros, de dejarnos sin lugar donde escondernos y crecer libres de la creciente necesidad de estar absolutamente nombrados, localizados y controlados. Esconderse es una apuesta por la independencia, con respecto a los demás, a nuestras ideas erróneas sobre nosotros mismos, al opresivo y equivocado deseo de estar completamente a salvo, completamente atendidos y, en consecuencia, completamente controlados. Esconderse es un acto de creatividad, necesario y hermosamente subversivo. Esconderse permite a la vida estar a sus anchas, convertirse más en sí misma. Esconderse es la independencia radical necesaria para salir a la luz de un futuro humano apropiado.

HONRADEZ

A la honradez se llega a través de la puerta del dolor y la pérdida. Allí donde no podemos llegar con el cuerpo, la mente o la memoria, no podemos ser honrados con el otro, con el mundo o con nosotros mismos. El agente inspirador de toda falta de honradez consciente o inconsciente es el miedo a la pérdida: todos tenemos miedo a la pérdida en cualquiera de sus formas; a todos nos perturba o nos supera en algún momento la posibilidad de la desaparición; todos, por lo tanto, estamos a un paso de la falta de honradez. Cada ser humano vive en estrecha cercanía con una puerta de revelación por la que teme pasar. La honradez radica en la comprensión de nuestra íntima y necesaria relación con el deseo de no oír la verdad.

La capacidad de decir la verdad es tanto la capacidad de describir la inquietud que se siente ante esa puerta como el acto de franquearla y convertirnos en ese guerrero espiritual, bellamente honrado, siempre el mismo en cualquier circunstancia, que deseamos llegar a ser. La honradez no consiste en la revelación de una verdad fundamental que nos da poder sobre la vida, sobre otro, o incluso sobre uno mismo, sino una robusta encarnación de la desconocida vulnerabilidad de la existencia desplegándose, donde reconocemos la impotencia que sentimos, lo poco que sabemos, el miedo que nos produce no saber y cuánto nos abruma la generosa ración de pérdida que toca en suerte incluso a la más corriente de las vidas.

La honradez se basa en la humildad, y desde luego en la humillación, y en admitir exactamente dónde somos impotentes. La honradez no consiste en revelar la verdad, sino en comprender el profundo temor que nos produce. Convertirnos en seres honrados consiste en encarnar completa y firmemente la impotencia. La honradez nos permite vivir sin saber. No conocemos la historia completa, no sabemos en qué parte de ella nos encontramos; no sabemos quién es culpable y quién cargará finalmente con la culpa. La honradez no es un arma para defendernos de la pérdida y de que se nos rompa el corazón; la honradez es el diagnóstico externo de nuestra capacidad de arraigar en el suelo de la realidad, el suelo más duro que existe, el lugar en el que en verdad habitamos; la frontera viviente y que respira, en la que no hay elección real entre ganancia y pérdida.

ESTAMBUL

Es, en la imaginación occidental, una especie de puente, un paso fronterizo, un encuentro de historia y culturas, el trasfondo de lo exótico y lo novelesco, pero también un umbral y una puerta cerrada, un puente a ninguna parte, un lugar donde las preguntas comienzan y dejan de formularse al mismo tiempo, un sitio a partir del cual sin duda a la mente occidental se le hace difícil seguir viajando.

Un lugar intenso en el que situarse, entonces, entre el fin de un mundo y una otredad desconocida al otro lado, en el puente de Gálata, con el sol poniéndose por el Occidente extinguido, de un lado, y la luna asomando, amarilla ardiente y roja oscura, por el lugar que arbitrariamente denominamos Oriente. Entre lo conocido y lo desconocido, Estambul vive y respira como un ser humano, las barandas del puente atestadas de gráciles pescadores que arquean las cañas ritualmente sobre la cabeza, como un coro bien ensayado, para lanzar los sedales en las agitadas aguas del Cuerno de Oro surcadas de barcos. Estambul sabe de qué lugar de nuestra imaginación procede, pero aún no sabe a dónde se dirige.

Al suroeste de Estambul yacen las ruinas de Troya, coronadas desde hace tres mil años con el halo que la mente occidental les ciñó, pero siguiendo la costa más hacia el sur se extiende un ribete de modernos pueblos de vacaciones que recibe una clase diferente de invasión europea. La costa va abandonando por completo la mente occidental a medida que

se convierte en Oriente y se acerca al norte de Chipre. Pocos en Occidente saben dónde se unen Turquía y Siria. Menos aún conocen el interior del país. Turquía es una periferia de la mente occidental; Estambul es un puente multitudinario hacia un centro que, para la mente occidental, no existe.

Su periferia está salpicada de modernos rascacielos que resplandecen y parpadean a la luz crepuscular del Poniente; se diría que el futuro se agolpa en el borde, como si asediara a un Estambul aún más viejo y antiguo; el corazón de la ciudad sigue latiendo en sus laberínticas calles y bazares, entre montones de especias del intenso color del azafrán y la cúrcuma, pilas de sacos de tela y montañas de panales dorados, puros, pegajosos.

Acostumbrados a la coraza antiséptica de Occidente, por el mercado de las especias de Estambul nos asedia una gritona, intimidante, afectuosa, recelosa, suplicante, mendicante, riente humanidad. Al inhalar el aroma y la visión de los puestos, los sentidos atrofiados comienzan a germinar y florecer: los panes de pita rellenos de pescado fresco de los barcos amarrados en las aguas opacas y brillantes, los túneles trenzados llenos de tiendas que conducen a otros túneles llenos de tiendas en el Gran Bazar, las pilas de granadas, los montones de cúrcuma y el aroma del azafrán arrastrado por el viento desde los puestos nos recuerdan que nunca hemos sido una sola cosa, un solo juego de sentidos, que no tenemos un único nombre: somos Constantinopla y Estambul, e incluso Stamboul, y como la ciudad, hemos cargado desde siempre con esta frontera entre pasado y presente. Somos un ecosistema dentro de cien ecosistemas, un punto de encuentro ruidoso, un puente desde un percibido mundo exterior que conduce a un interior desconocido, indirecto y no expresado. Vivimos ahora, pero toda nuestra historia, y aún nuestro

futuro, ya están sucediendo solo con recorrer las calles, incluso mientras caminamos, desvaneciéndonos en la jubilosa luz vespertina de un día que, de forma extraña y a regañadientes, ha comenzado a morir.

GOZO

Es un punto de encuentro, de profunda intencionalidad y olvido de uno mismo; la alquimia corpórea de lo que albergamos en nuestro interior en comunión con lo que hasta ahora creíamos externo, pero ya no es ninguna de las dos cosas, pues se ha transformado en una frontera viva, en una voz que habla entre nosotros y el mundo: la danza, la risa, el cariño, la piel contra la piel, cantar en el coche, música en la cocina, la silenciosamente irreemplazable y cómplice presencia de una hija. La sencilla, intoxicante belleza del mundo habitado como frontera entre lo que creíamos ser y lo que con toda seguridad creíamos que era el otro.

El gozo puede provenir de los logros obtenidos con duro esfuerzo y aplicación, y también de un fugaz estado de gracia no buscado y procedente quién sabe de dónde. El gozo, para consternación nuestra, es la medida de nuestra relación con la muerte y de nuestro vivir con la muerte; el gozo es el acto de renunciar a nosotros mismos antes de que sea necesario o se nos exija; el gozo es la práctica de la generosidad.

Si el gozo es una profunda forma de amor perdurable, es también el compromiso radical con la estacionalidad pasajera de la existencia, la presencia fugaz de aquellos a quienes amamos entendida como regalo; el entrar y salir de nuestra vida de lo que es y no volverá a ser: rostros, voces, recuerdos, el aroma de un primer día de primavera o de un fuego de leña en invierno, el último aliento de un padre o una madre moribundos almacenado en la memoria, mientras generan

una extraña, cruda y hermosa frontera entre la presencia amorosa y la ausencia floreciente.

Sentir un gozo completo e ilimitado es haberse vuelto plenamente generoso; permitirnos estar llenos de gozo es haber cruzado el umbral del temor, el abandono de la identidad ansiosa y preocupada, percibido en sí mismo como una muerte agradecida, una desaparición, una renuncia, intuido en la risa de la amistad, en la vulnerabilidad de la felicidad y la vulnerabilidad de su inminente pérdida, sentida de pronto como una especie de fuerza, de solaz y de manantial: reclamar nuestro lugar en la conversación viviente, el puro privilegio de estar en presencia de una montaña, un cielo o el rostro amado. Yo estuve aquí, tú estuviste aquí, y juntos construimos un mundo.

SOLEDAD

Es la puerta al deseo tácito e indeterminado. El dolor físico de la soledad es el primer paso para tomar consciencia de la distancia que nos separa de una verdadera amistad, de un empleo adecuado o de un amor largo tiempo esperado. La soledad puede ser una cárcel, un lugar desde el que contemplar el mundo que no podemos habitar, y aunque puede ser un dolor físico y una penitencia, si la habitamos plenamente se convierte también en la voz que convoca a ese algo o alguien grande y desconocido que queremos llamar nuestro.

La soledad es el estado del que surge el valor de seguir convocándola, y si la vivimos plenamente, puede obrar una propia y hermosa inversión y convertirse en su consumación, en el horizonte lejano que nos responde.

Vista en perspectiva, la soledad es un privilegio. Los seres humanos acaso tengan la capacidad de sentir la soledad como ninguna otra criatura, con un poder magnificado por la inteligencia y la imaginación. Los animales se sienten solos por instinto y se mueven de forma natural y afectiva hacia otros de su misma especie, pero quizá los seres humanos sean los únicos capaces de explicar, imaginar o exigir una vida específica que creen estar perdiéndose.

La soledad es el sustrato y el fundamento de la pertenencia, el campo gravitatorio que nos conduce a casa, y en la hermosa esencia de su aislamiento, la mano tendida que invita a la unión. Permitirnos la soledad es permitirnos

comprender la naturaleza particular de nuestra encarnación solitaria; convertir a la soledad en una amiga es aprender de nosotros mismos desde dónde formulamos la invitación al otro. Sentirnos solos es enfrentarnos a la realidad de nuestra irremediable e inexpresable singularidad, una singularidad capaz de besar, conversar, comprometerse o forjar una vida en común. En el mundo o en la comunidad, esa singularidad esencial construye una sociedad uniéndose a las demás por medio de la visión, el intelecto y las ideas.

La soledad no es un concepto, es el cuerpo constelándose, tratando de hacerse próximo e incluso de unirse a otros por medio del contacto físico, de la conversación, del intelecto y de la imaginación.

La soledad es el lugar desde donde realmente prestamos atención a voces ajenas a la nuestra; estar solos nos permite encontrar el poder curativo en el otro. La frase más corta en el correo electrónico más breve es capaz de curar a la identidad más aislada, de darle aliento, de acogerla y de reavivarla. Los solitarios están solos porque están diseñados para pertenecer. La soledad es el licor puro de la misma esencialidad que posibilita la pertenencia consciente. La puerta está más cerca de lo que creemos. Estoy solo, por lo tanto, pertenezco.

ANHELO

Es la transmutación de la soledad, el centro indefenso, secreto e interior, de la persona que recibe la invitación atrasada de la luna, las estrellas, el horizonte nocturno y las grandes mareas de la vida y el amor. El anhelo es el descontento divino; el presente insoportable, el hallazgo de una puerta física al asombro y el descubrimiento que nos atemoriza y nos da aliento, nos humilla y nos seduce, nos convierte en almas peregrinas y nos coloca en un camino que comienza en el centro del cuerpo y se dirige hacia el exterior, como una invitación indiferente o la cola de un cometa, percibido a la vez como dolor implacable y como resaca marina, y nos hace renunciar al hogar perfecto, a la vivienda pagada y a nuestras pertenencias acumuladas.

El anhelo se percibe a través de la lente y el dolor del cuerpo, que magnifican y acercan el horizonte como si estuviera a la vez a una vida de distancia y en un centro desconocido en lo más profundo de nuestro interior, como si estuviéramos volviendo a casa, en una hermosamente familiar y condensada extrañeza.

En el anhelo y la posesión del amor romántico sentimos como si hubiéramos prestado el cuerpo a alguien, pero como si después el cuerpo hubiera tomado el control de los sentidos desde un lugar lejano y ya no nos reconociéramos a nosotros mismos.

El anhelo nos invita a una hermosa y fundada humillación, a abatir lo que creíamos ser, y, curiosamente, a renunciar al

control central para adquirir un discernimiento nuevo, atento, centelleante y periférico. Abandonamos a su suerte en la marea a la identidad central, estática y terca, herida y agujereada, violentada y huérfana de su propio futuro, como Moisés en su cuna flotante chocando contra los juncos del Nilo, como un niño perdido en una estampida, y, a veces, como una criatura estupefacta arrebatada por un halcón.

El anhelo tiene su propio y secreto destino futuro y su propio y estacional emerger del interior, una maduración desde el centro, una semilla que crece en el cuerpo; es como entablar relación con una enorme distancia interna que nos devuelve a un origen desconocido con su propio tiempo secreto, indiferente a nuestros deseos, y a la vez experimentar una íntima sensación de cercanía: de un amante, un futuro, una transformación, una vida que deseamos y también la belleza del cielo y la tierra que nos rodean.

El anhelo no es nada sin su peligroso borde, que por un lado nos corta y nos hiere, mientras por el otro nos libera, y nos atrae precisamente por la necesidad humana de acercarse a la forma adecuada de peligro. El instinto fundamental de existir esencialmente para arriesgarnos, de ser una forma de invitación para el otro y para la otredad, de que estamos hechos para correr peligro por el motivo adecuado, el hombre adecuado, la mujer adecuada, un hijo o una hija, el empleo adecuado o un don recibido contra todo pronóstico. El anhelo nos hace avanzar desde un lugar conocido pero abstracto hacia un lugar, persona u objeto hermoso y aún por alcanzar que queremos llamar nuestro.

MADUREZ

Es la capacidad de habitar plena e indistintamente una multiplicidad de contextos, y sobre todo de habitar con valentía el pasado, el presente y el futuro al mismo tiempo, a pesar del dolor y la pérdida. La sabiduría que trae aparejada la madurez se reconoce por la renuncia disciplinada a elegir o aislar tres poderosas dinámicas que conforman la identidad humana: lo que ha sucedido, lo que solo en apariencia está sucediendo y lo que está a punto de suceder.

Las elecciones falsas son prueba de inmadurez: elegir vivir únicamente en el pasado, en el presente o en el futuro o incluso únicamente en dos de los tres.

La madurez no es una plataforma de llegada estática, una edad dorada en la que se observa la vida desde un calmo y prístino oasis de sabiduría. Por el contrario, es la disolución de las fronteras vivas y elementales entre lo que ha sucedido, lo que está sucediendo y las consecuencias, primero imaginadas y después vividas, que el pasado determina en el porvenir.

Madurez es derribar las fronteras elementales entre las distintas etapas de la vida, entre la vida y la muerte, entre nuestra dimensión de ciudadanos dignos y respetables y nuestras zonas oscuras y desamparadas que han herido y perjudicado a los demás. Madurez es el momento en que esas mareas se encuentran y hacen pedazos nuestra vida, forjando una hecha a partir de nuestros pesares, nuestra compasión por nosotros mismos y nuestro perdón, que se hace realidad a

través de un cambio radical de comportamiento: la madurez real solo se logra mediante el silencio real, mediante una disciplina diaria de silencio y un habitar en la amplitud, una entrega fundamental. La madurez es la disciplina de rendirse y entregarse, para ver qué queda y qué es real.

La madurez, tanto como la inmadurez, nos llama a tomar riesgos, pero por una visión y horizontes más amplios, para que encarnemos externamente, con poderosa generosidad, nuestras cualidades interiores, y no por las ganancias que nos empequeñecen, incluso en la victoria.

La inmadurez siempre atrae, siempre ofrece un falso refugio y una falsa explicación, un sucedáneo de seguridad: un escondite y una desaparición del pasado, un falso aislamiento en el presente o una predicción imposible en el futuro. Sin embargo, también la madurez atrae, nos pide que seamos más grandes, que fluyamos, que seamos más elementales, que no nos arrinconemos, que seamos menos unilaterales; es una intuición viva y conversacional entre la historia heredada, esa que tenemos el privilegio de habitar, y la que está asombrosamente a punto de suceder si somos lo suficientemente grandes y lo suficientemente amplios, lo suficientemente móviles y estamos lo suficientemente presentes.

RECUERDO

No es solo un entonces rescatado de la memoria en el ahora. El pasado no es nunca solo el pasado: el recuerdo es un pulso que atraviesa toda la vida creada, es una onda, es un *entonces* continuamente convirtiéndose en otros *entonces* para generar un ahora continuo pero casi intangible. Por desgracia, la actual obsesión de moda de vivir solo en el ahora no entiende la herencia estratificada de la existencia, en la que todas las épocas conviven y respiran en paralelo.

Ya sea el momento primigenio en que aparecieron en el universo los primeros átomos de hidrógeno, el primer atisbo de edad adulta percibido en la adolescencia o la vívida memoria física de la primera vez que sostuvimos a un hijo entre los brazos, el recuerdo recorre la vida del individuo como una onda musical en construcción, que madura constantemente, que se perfecciona y estiliza sin fin, a menudo volátil, a veces sobrecogedora. La vida del ser humano contiene el poder de este inmenso pulso heredado, lo contiene y lo sobrealimenta según la manera en que habitamos nuestras identidades en el ahora intangible. El recuerdo es una invitación al origen de nuestra vida, a una participación más plena en el ahora, a un futuro a punto de suceder, en esencia, a una identidad fronteriza que lo contiene todo al mismo tiempo. El recuerdo convierte el ahora en algo plenamente habitable.

El genio del recuerdo humano es en primer lugar su creación misma a partir de la experiencia; después, la forma

en que se asienta en la memoria a partir de la identidad que habitábamos cuando decidimos comenzar a recordar; después, su efecto irradiante hacia el exterior, y por fin, todos sus posibles resultados futuros, que tienen lugar a la vez y son capaces de cambiar al mismo tiempo que la persona que recuerda. Habitamos el recuerdo como un umbral viviente, un lugar de elección, volición e imaginación, un cruce donde el futuro diverge según cómo lo interpretemos, o, para decirlo de forma más precisa, según cómo vivamos la historia heredada. Podemos quedar abrumados, traumatizados, empequeñecidos por la marea que nos ha arrastrado hasta aquí; podemos incluso ahogarnos y desaparecer en el recuerdo; podemos tejer un capullo en el que mecernos indolentes, aislados y protegidos de lo que creemos que acaba de suceder. No obstante, existen otras posibilidades más interesantes. El recuerdo, en cierto sentido, es la esencia misma de la conversación que entablamos como individuos. Habitar plenamente el recuerdo hace a los seres humanos conscientes, es una conexión viva entre lo que ha sido, lo que es y lo que está a punto de ser. Despojados de los recuerdos, ya sea por el alzhéimer o un accidente cerebrovascular, perdemos la identidad. El recuerdo es el vínculo viviente con la libertad personal.

Por medio del don de una herencia plenamente habitada, comprendemos que el recuerdo crea e influye en lo que está a punto de suceder y tiene poco que ver con lo que de manera pintoresca y a menudo poco imaginativa llamamos pasado. En el mundo griego clásico, por ejemplo, siempre se tuvo a la Memoria por madre de las musas, es decir, que sus nueve imaginativas hijas, las nueve formas de esfuerzo creativo humano conocidas por la imaginación de los griegos y anheladas por los individuos y sociedades hasta hoy, nacieron

del vientre y el cuerpo del recuerdo.

NOMBRAR

Nombrar al amor demasiado pronto es un hermoso pero desgarrador problema humano. Que se nos rompa el corazón proviene en gran medida de intentar nombrar a quién o qué amamos y cómo amamos demasiado pronto en el vulnerable viaje de descubrimiento.

Al principio, cuando nos entregamos a una persona, a una obra, a un matrimonio o a una causa, no podemos saber a qué clase de amor nos enfrentamos. Cuando exigimos una reciprocidad determinada y específica antes de que la revelación haya florecido por completo, nos sentimos desengañados y afligidos, y ese dolor puede ser la causa de que pasemos por alto la particular forma de amor que es realmente posible, pero que no satisfacía nuestras demasiado específicas expectativas iniciales. Al sentirnos abandonados, nos vestimos con la identidad de la persona desengañada en el amor y ese desengaño casi orgulloso nos impide interpretar la falta de reciprocidad de la persona o la situación como una sencilla y difícil invitación a una forma de afecto más profunda pero aún irreconocible.

El acto de amar en sí mismo es siempre un camino de humilde aprendizaje, que no solo consiste en seguir su difícil recorrido y descubrir sus diversas formas de humildad y su hermosa humillación, sino, curiosamente, en la feroz introducción a sus muchas y sorprendentes formas en las que, de continuo y contra nuestra voluntad, se nos pide que entreguemos de las maneras más diversas, sin permitirnos

saber cuándo o cómo nos será devuelto el misterioso don.

Nombramos sobre todo para controlar, pero lo que merece la pena ser amado no se deja contener en los estrechos límites de un nombre. En muchos sentidos, el amor nos nombra antes de que podamos siquiera comenzar a responder, antes de que podamos pronunciar las palabras adecuadas o comprender lo que nos ha sucedido o nos está sucediendo: una invitación al arte más difícil, amar sin nombrar en absoluto.

NOSTALGIA

Es la onda que llega de un pasado dinámico, recién recordado y a punto de ser reimaginado por una mente y un cuerpo dispuestos por fin a encarar lo que realmente ocurrió. La nostalgia subvierte el presente con su sobrecogedora conexión física con una persona o un lugar —con un momento vivido o la persona con la que lo compartimos—, y en ese encuentro entre pasado y presente nos obliga a preguntarnos si los años que nos separan de la experiencia han transcurrido en realidad. La nostalgia puede parecer indulgencia, enfermedad, sumisión a fuerzas más allá de nosotros que, curiosamente, también han vivido con nosotros y dentro de nosotros desde siempre.

La nostalgia no es indulgencia. La nostalgia nos indica la presencia de una inminente revelación a punto de abrirse paso a través de las estructuras del presente que se mantenían unidas por la manera en que recordamos: algo que creíamos haber comprendido, pero que estamos ahora a punto de comprender plenamente; algo ya vivido, pero no plenamente vivido, cuyo origen no está en el futuro sino en lo ya experimentado; algo que era importante, pero a lo que no concedimos la importancia que merecía; algo que ahora desea ser vivido de nuevo con la profundidad a la que nos invitó la primera vez, pero que entonces rechazamos.

La nostalgia no es una inmersión en el pasado; la nostalgia es la primera anunciación de que el pasado tal y como lo conocíamos llega a su fin.

DOLOR

Es la puerta al aquí y ahora. El dolor físico o emocional es uno de los fundamentos esenciales del ser humano. Nos dice a cada uno de nosotros que no hay más lugar que este lugar, que no hay más cuerpo que este cuerpo, que no hay más miembro, articulación, punzada, agudeza o aflicción que esta ardiente presencia que se niega a desaparecer. El dolor nos pide que nos curemos, concentrándonos no solo en dónde sentimos el dolor, sino en cómo lo sentimos. El dolor es una alerta y una particularidad. El dolor es una vía a lo interior.

Mediante los radicales estragos y la debilidad que produce el dolor continuo redescubrimos las esencialidades del tiempo, el lugar y la existencia; en el dolor profundo solo queda energía para lo que podemos realizar de todo corazón, si bien limitados metafórica o físicamente; ya sea atarnos el zapato o entablar conversaciones esenciales, recíprocas y vigorizantes con los miembros de nuestro círculo más íntimo. El dolor nos enseña una sutil economía en el movimiento, en las emociones, en lo que nos exigimos a nosotros mismos y, finalmente, en lo que exigimos a los demás.

Las hermosas humillaciones del dolor nos hacen naturalmente humildes y nos obligan a despojarnos de pretensiones. Cuando experimentamos dolor real no queda más remedio que aprender a pedir ayuda, y además a diario. El dolor es indicio de pertenencia y de nuestra imposibilidad de vivir para siempre solos o aislados. El dolor nos hace comprender la reciprocidad. Cuando experimentamos dolor

real, a menudo no tenemos nada que devolver, excepto nuestra propia gratitud, acaso una sonrisa con aspecto de mueca o la amistad pasajera del agradecimiento fugaz a un extraño que nos brinda su ayuda. El dolor puede ser también la introducción a la verdadera amistad; pone a prueba a esos amigos que creemos que ya tenemos, pero también nos presenta a personas que de pronto y contra todo pronóstico aparecen y nos brindan ayuda.

El dolor es el primer paso auténtico hacia la verdadera compasión. Puede ser un punto de apoyo para entender a quienes están en conflicto con su existencia. El dolor real acaba con nuestra superioridad moral; dejamos de exigir a los demás que cumplan el programa, que se comporten como es debido o se pongan en forma y empezamos a buscar la debilidad particular, visible o invisible, que toda persona trata de conquistar. En el dolor descubrimos de pronto que nuestra comprensión y nuestra compasión se comprometen con los motivos por los que a los demás les resulta difícil participar plenamente.

Curiosamente, ese estrecho eje que es el centro de la difícil invitación del dolor físico exige una perspectiva más amplia y un sentido del humor más generoso. Desde dicha perspectiva, el dolor no queda lejos de la risa, la de uno mismo o la del que ríe al contemplar a ese ser doliente; la risa frente a la situación absurda o frente al absurdo físico en que se ha convertido la cotidianidad. El dolor convierte en drama la vida ordinaria: con el cuerpo y la presencia completamente atrapados en el escenario y bajo los focos, somos visibles para los demás de una forma sobre la que no tenemos el más mínimo control, torcidos hacia aquí o hacia allá, cojeando por todas partes o teniendo que apoyarnos en lo que sea.

Finalmente, el dolor es sobre todo el aprecio de la simple

posibilidad y el privilegio de una vida sin dolor, todo lo demás es una milagrosa bonificación. Los demás no saben lo que es vivir con salud, lo que es tener libertad para moverse, caminar o correr y no darse cuenta. El dolor es un camino solitario, nadie conoce la medida de nuestros particulares sufrimientos, pero nos otorga la posibilidad, solamente la posibilidad, de conocer a los demás tanto como, con tanta dificultad y en medio de tantos sufrimientos, hemos llegado a conocernos a nosotros mismos.

PARALELOS

No son lo que pensamos. Los paralelos no existen en realidad, excepto en sentido matemático y solo como idea para jugar. Si ya es difícil en el mundo real moverse en línea recta, pensemos en la imposibilidad de dos objetos moviéndose al mismo tiempo en dos líneas rectas paralelas. En la imaginación humana, el mundo paralelo no es ni una réplica del mundo que habitamos, ni su contrario exacto, sino un mundo que gira y fluye a través de muchas otras posibilidades y dimensiones, y al mismo tiempo acompaña y de alguna manera es referencia de aquel del cual es sombra. La vida paralela es tan impredecible e indeterminada como esa otra que supuestamente le ha dado vida.

Por lo tanto, al hablar de paralelos hablamos de posibilidades que nos acompañan como una vida o un compañero de viaje no elegido o como el rechazo de una vida ajena e incierta que influye en la vida presente, cierta y familiar. Evolucionamos tanto con lo paralelo como con lo presente. Con el paso de los años, nuestra relación con el camino que no tomamos o con la persona en la que no nos convertimos cambia tanto como la relación con el camino tomado y la persona que somos. Sucede con frecuencia que en el lecho de muerte el camino no tomado es más real y más presente que el realmente tomado, la mujer o el hombre abandonado es más real que la esposa o el marido que ha sido fiel durante años.

También está la cuestión de la profundidad: quizá hayamos

escogido determinado camino, pero a medias, sin la suficiente convicción, valentía, espíritu de sacrificio o sinceridad. La profundidad subyacente debajo de nuestro acercamiento superficial nos espera como una invitación y un reproche, un océano visto desde un acantilado: otra vida que da forma a esta vida. Por un lado, es una incitación a la audacia y a una participación más profunda cuando nos damos cuenta de cuánto respira en esta la otra vida; por otro, si se pierde en abstracciones, es un motivo de vergüenza, una vida no arriesgada, no vivida, mal entendida por mucho que nos susurrara al oído con complicidad. Una vida paralela que nunca invitamos a la nuestra.

PEREGRINO

Es una palabra y un nombre que se podría aplicar a todos los seres humanos, al menos de manera temporal, como definición precisa de su esencia: un desconocido al que saludamos al pasar o al que conocemos por el camino; alguien que siempre pasa por delante muy deprisa; alguien de camino a otro lugar, que no sabe si lo importante es el camino o la meta; alguien que en el fondo no comprende de dónde viene ni a dónde va y muchas veces ignora de dónde saldrá el próximo trozo de pan que se coma; alguien que depende de la ayuda de otros desconocidos y de aquellos con los que se cruza por el camino.

En su viaje hacia un lugar más allá del horizonte, el peregrino es casi por definición una persona en el extranjero que recorre un mundo en el que la revelación es inminente, en el que algo está siempre a punto de suceder o de revelarse, incluyendo, para terror suyo, pero como parte de su llegada a destino, un extraño ensayo de su propia desaparición.

La gran medida del peregrinaje del ser humano hacia su propia madurez es el incremento de la comprensión de que pasamos por la vida en un parpadeo; que no conservamos durante mucho tiempo el privilegio de tener ojos con los que ver, oídos con los que oír, voz con la que hablar y brazos con los que rodear a un ser querido; que solo estamos de paso. Somos criaturas hechas realidad por medio del contacto, del encuentro y de la vuelta al camino. Criaturas que, al saludar o despedirse, no pueden en realidad elegir lo uno o lo otro.

Para el ser humano la vida es un contacto, un conocerse, y después un seguir adelante que nunca cesa, desde las transformaciones que nos expanden y fortalecen a las que nos hacen pasar de consumidores a consumidos, de observadores a casi ciegos, de hablar con una voz a oír con otra.

La experiencia definitoria en el diamantino centro de la realidad es el movimiento eterno como invitación hermosa y temible: una dinámica seductora que nos pide que nos movamos de esto a aquello. La audaz vida del peregrino es igual a esta marea incesante y a esta conversión estacional: y sorprendentemente, por debajo de todo, la quietud, la amistad con el silencio como única preparación física necesaria para la unión con el viviente intercambio autónomo de existencia. Hasta tal punto nos conforma el movimiento que intuitivamente decimos que el destino se encuentra tanto dentro como fuera de nosotros; sentimos que nosotros mismos somos el viaje a lo largo del camino, que nosotros somos quienes viajan y quienes ya han llegado. Mientras damos vueltas por la casa preparando las maletas, ya hemos salido y vuelto; viajamos solos y estamos siempre a punto de conocer a quien ya conocemos desde hace años.

Sin embargo, al mismo tiempo que somos movimiento, intercambio y un conocernos, en donde la negativa a movernos nos hace irreales, también somos viajeros y viajeras que necesitan dar buen uso a sus destrezas y experiencias, a su voz y su presencia durante el eterno ahora del viaje. Queremos pertenecer y ser útiles mientras viajamos. Somos criaturas de movimiento, pero hay algo inmutable en nuestro fluir: una naturaleza elemental, una esencia, que nos otorga un nombre y una voz y un carácter mientras fluimos. Crecemos en la conversación entre el alegre manantial del que brotamos y los anchos afluentes posteriores, a los que nos

unimos hasta desembocar en el mar y disolvernos.

Nos entregamos a ese destino final como a una iniciación definitiva a la vulnerabilidad y a la llegada, sin saber nunca a ciencia cierta lo que hay al otro lado de la transición o si lo sobreviviremos de manera reconocible. Curiosamente, la llegada a esa última transición es precisamente el momento en donde se nos concede la oportunidad de comprender quién pudo haber hecho el viaje y apreciar el privilegio de haber existido como una particularidad, como una persona inmutable, como una trayectoria completa y propia.

Desde esa perspectiva, bien puede ser que la fe, la confianza, la responsabilidad y la fidelidad a algo incomunicable sean posibles incluso siendo viajeros, y que lo que nos hace mejores y más fieles compañeros de viaje —en definitiva, mejores *peregrinos*— en este alucinante e irrepetible viaje sea la combinación de los preciosos recuerdos del *entonces* con la sorprendente y a menudo dada por hecho experiencia del *ahora*, y ambas con la inverosímil y casi imposible experiencia de *lo que está a punto de suceder*.

PROCRASTINACIÓN

No es lo que parece. Lo que visto desde fuera puede pasar por aplazamiento y falta de compromiso, incluso pereza, quizá tenga más que ver con un proceso de maduración lento y necesario en el tiempo, y con la lucha central con las realidades que subyacen a cualquier empresa que nos propongamos. Odiar nuestra tendencia a procrastinar es en cierto sentido odiar nuestra relación con el tiempo, restarle poder a la fenomenología de la revelación, a su propia forma de manifestarse en el momento oportuno y solo cuando las cualidades que representa tienen una correspondencia real en el beligerante corazón e imaginación del ser humano.

Observada de cerca, la procrastinación tiene su belleza. Es un paralelo dotado de paciencia, una buena compañía; para nuestra sorpresa, nos revela el verdadero patrón que yace en nuestro interior: por ejemplo, reconocer como escritores que antes de poder escribir un libro es necesario probar mentalmente, en la pantalla en blanco, en la página vacía o mirando al techo de la habitación a las cuatro de la mañana, todas las formas en que no puede escribirse. La procrastinación nos permite paladear el licor puro de nuestra propia reticencia.

Una empresa conseguida sin retraso, equivocaciones, ocasionales callejones sin salida y una veta de duda que la recorra de arriba abajo y conduzca, finalmente, a cierto grado de desengaño, es flor del momento, una bagatela, y a menudo no es ni funcional ni ornamental. Le echaremos un vistazo y

la relegaremos inmediatamente al olvido. Lo que merece la pena contiene la marca de los esfuerzos de su autor, si bien bajo la forma de un nivel de comprensión duramente adquirido.

La procrastinación nos ayuda a convertirnos en estudiosos de nuestra propia reticencia, a entender el escondido y oscuro costado de la entusiasta idea original, a aprender qué es lo que nos atemoriza de la tarea; a añadirle un punto flaco a la obra para convertirla en un todo viviente y satisfactorio, no una superficie que trate de manipularnos en el momento.

La procrastinación no impide que un proyecto llegue a buen término. Lo que lo impide es renunciar a una idea original por no haber llegado al corazón del motivo de la procrastinación, por no permitir que la verdadera forma de la reticencia nos instruya sobre el camino a seguir. Procrastinar es estar implicados con entidades mayores que nuestras ideas, no conformarnos con un logro menor y más temprano, pelear como Jacob con el ángel para descubrir que, en palabras de Rilke, «la victoria no tienta al hombre. El hombre crece siendo decisivamente derrotado por seres cada vez mayores».

ARREPENTIMIENTO

Es una palabra evocadora y dolorosamente bella; una elegía a las posibilidades perdidas. Es poco habitual y casi nunca la oímos, a no ser cuando el que la pronuncia afirma no tener ninguno, ser valiente, mirar al futuro y no poder imaginar su vida más que tal y como es. Admitir el arrepentimiento es comprender que somos falibles, que existen fuerzas en el mundo que nos sobrepasan. Admitir el arrepentimiento es perder el control no solo sobre un pasado difícil sino sobre la narración que hacemos de nuestro presente. Sin embargo, la admisión sincera y perdurable del arrepentimiento es uno de los grandes, y tácitos, pecados del mundo contemporáneo.

Lo poco habitual del arrepentimiento sincero quizá se deba al énfasis contemporáneo en la perspectiva juvenil. Quizá el arrepentimiento verdadero y útil no sea posibilidad ni materia de la juventud, quizá haga falta una madurez arduamente lograda para experimentar la profundidad del arrepentimiento de formas que no nos abrumen y debiliten, sino que nos permitan entablar una relación adecuada y generosa con el futuro. Excepto por las fugaces sensaciones de haber perdido una oportunidad, de haber herido a otro, de haberse apoderado de lo ajeno, la juventud no está preparada para la rica corriente del arrepentimiento útil que atraviesa y fortalece la madurez humana.

De hecho, el arrepentimiento sincero es la capacidad de prestar atención al futuro, de sentir la llegada de una nueva oportunidad tras haber perdido una anterior, de experimentar

la atemporalidad con un nieto después de haber desatendido a un hijo. El arrepentimiento pleno es apreciar lo mucho que está en juego incluso en la vida humana más corriente.

El arrepentimiento plenamente experimentado vuelve nuestra mirada atenta y alerta a un futuro posiblemente mejor vivido que el pasado.

DESCANSO

Es la conversación entre lo que nos encanta hacer y cómo nos encanta ser. El descanso es la esencia del dar y el recibir; un acto de recordar, tanto imaginativo e intelectual, como físico y psicológico. Descansar es renunciar a la ya exhausta voluntad, con su eterna necesidad externa de recompensarse a través de metas establecidas, como principal motivador del esfuerzo. Descansar es renunciar a la preocupación, la inquietud y la sensación de que al mundo le va a suceder algo malo si no estamos nosotros para solucionarlo; descansar es retirarse, literal o figurativamente, de las metas externas y centrarse no en un objetivo interno y estático, un estado imaginario de perfecta quietud, sino en un estado interno de intercambio natural.

El modelo del descanso es el intercambio natural del cuerpo cuando respira, el dar y recibir autónomo que conforma el fundamento y la medida de la vida. Descansamos cuando somos un intercambio vivo entre lo interior y lo exterior, cuando somos una misteriosa conversación entre el potencial imaginado y las posibilidades de realizar esa imagen interior en el mundo; descansamos cuando dejamos las cosas en paz y nos dejamos en paz, para dedicarnos a lo que mejor sabemos hacer: respirar como el cuerpo nos pide que lo hagamos, caminar como debemos caminar, vivir según el ritmo de una casa y un hogar, dando y recibiendo al cocinar y limpiar. Cuando damos y recibimos de manera sencilla y fundamental, es cuando más cerca estamos de lo

que somos auténticamente, y cuando más cerca estamos de lo que somos, es cuando descansamos verdaderamente. Descansar no es un acto de autoindulgencia; descansar es prepararnos para dar lo mejor de nosotros mismos y, lo que es más importante, quizá también es llegar a un lugar en el que comprender lo que ya hemos recibido.

La primera etapa del descanso se caracteriza por la sensación de parar, de renunciar a lo que hemos estado haciendo o cómo hemos estado siendo. La segunda, por la sensación de regresar lentamente a casa, el viaje físico hacia la identidad física no forzada ni acosada del cuerpo, como si intentásemos recordar el camino o el destino en sí. En la tercera sobreviene una sensación de sanación, perdón a uno mismo y llegada. En la cuarta etapa, arraigada profundamente en el intercambio primigenio de la respiración, tienen lugar el dar y el recibir, la bendición y el ser bendecido, y la capacidad de deleitarse en ambas cosas. La quinta etapa consiste en una sensación de absoluta disposición y presencia, un deleite y una anticipación del mundo y todas sus formas; una sensación de encarnar el encuentro entre lo interior y lo exterior, y de que recibir y responder tienen lugar en un mismo movimiento espontáneo.

La experiencia profunda del descanso es el modelo de la perfección en la imaginación humana, una perspectiva a partir de la cual somos capaces de percibir las formas exteriores específicas de nuestro trabajo y nuestras relaciones, mientras nos nutrimos del don fundamental y compartido de la respiración misma. Desde esta perspectiva, es posible descansar mientras cocinamos para una multitud que llega, mientras escalamos la montaña más alta o mientras estamos sentados en casa, rodeados del caos cotidiano de una familia afectuosa.

Descansados, estamos disponibles para el mundo sin ser sus rehenes; descansados, nos preocupamos de forma adecuada por cosas y personas adecuadas. En el descanso reestablecemos las metas que nos hacen más generosos, más valientes, que nos convierten más en una invitación, en alguien a quien queremos recordar y a quien los demás también quieren recordar.

ROBUSTEZ

Es una palabra que denota salud física o psicológica. Es la capacidad de encontrarse con el mundo con vigor e impacto. Ser robustos es estar física o imaginativamente presentes en la igualmente firme presencia de otra persona o cosa. Ser robustos significa reconocer la corriente de la vida en lo demás y en los demás. La robustez es la medida de la frontera viva de una conversación, ya sea el contacto físico en un combate de lucha libre, un buen intercambio de ideas en una clase o una discusión familiar en la cocina. Sin robustez, las relaciones acaban definiéndose por su fragilidad, se marchitan y comienzan a morir. Ser robustos es intentar algo y arriesgar algo más allá del perímetro de la identidad construida: ir más allá de los pensamientos, cruzar el límite del egoísmo. La robustez y la vulnerabilidad van de la mano. Ser robustos es mostrar voluntad de sufrir daños colaterales, es lidiar con el dolor temporal, el ruido, el caos o con nuestros sistemas, que temporalmente se deshacen. La robustez significa ser capaces de desviarnos rápidamente a un lado de la línea, manteniendo una intención firme y sostenida. La robustez es la esencia de la paternidad, tanto de los hijos como de las ideas.

Una respuesta robusta siempre implica la posibilidad de la humillación; también es una especie de fe, la sensación de que de alguna manera sobreviviremos al impacto de un encuentro vigoroso, aunque quizá no de la forma a la que estamos acostumbrados.

La falta de robustez es indicio de mala salud física o psicológica; puede retroalimentarse. Cuanto menos contacto tenemos con cosas que no sean el propio cuerpo, los propios ritmos o la forma en que tenemos organizada la vida, más temor nos causa la frontera donde tienen lugar el ruido, los encuentros y los cambios reales. Salir y encontrase de nuevo con el mundo es sanar del aislamiento, del dolor, de las fuerzas y traumas que nos arrebataron ese encuentro y esa sensación vital de presencia en el mundo. Recuperar la robustez es renunciar a las excusas que inventamos para evitar los riesgos y sentirnos vivos de nuevo en el encuentro.

La robustez, casi como contradicción, exige hallar un centro de serenidad en medio del tumulto. La quietud nos capacita para estar alegres en el ruido, para ser equitativos en la injusticia o mantener la calma ante un ataque. En la quietud se encuentran los fundamentos más profundos de la presencia física, el campo abierto que permite una visión de la realidad amplia, conversacional y multicontextual en la que la experiencia personal se parece a la de una familia grande, caótica y afectuosa, con sus discusiones alegres, zarpazos, buen humor y portazos, cuyos miembros se mantienen unidos por la necesidad de paz y tranquilidad antes de volver a la lucha. Cuando nuestra presencia física se deshace, es necesario encontrar otra forma de presencia interna, otra manera de robustez que nos guíe. Para la mayoría de las vidas humanas, la robustez no es una opción: elegir lo contrario es volverse invisible.

ROMA

Es eterna solo en el sentido de que la desaparición es eterna. La ciudad abrasada por el sol una tarde de agosto es testimonio vivo de que nada permanece tal y como fue construido o interpretado originalmente. En la luz resplandeciente y perfilada que es la primera invitación al crepúsculo, las ruinas del Foro o el Coliseo se yerguen como siluetas una detrás de la otra, mientras el horizonte, tras la cúpula de San Pedro, se ilumina con el último oro del sol poniente de una ciudad que vive siempre en la última luz de lo que fue. En Roma solo se accede al presente a través de lo que está a punto de desaparecer.

Roma es una serie de interpretaciones del pasado, ensayadas por cada presente fugaz. En la ciudad del esplendor, la pompa, el poder y el imperio, el materialismo espiritual del Vaticano o el Coliseo encuentra su especificidad temporal, tiene su momento y desaparece. En Roma, las ideas y el esfuerzo humano encuentran su plenitud solo en forma de bellas ruinas.

La estatua de Octavio César Augusto se recorta contra el cielo sobre los adoquines ardientes de la calle, la mano marmórea señalando a un futuro que nunca llegará a suceder ni podría haber jamás sucedido. La Ciudad Eterna es en realidad la ciudad que más celebra lo insustancial del esfuerzo humano. Lo que imaginamos o soñamos en el presente nunca sucederá exactamente como queremos. Las cosas solo encuentran su belleza plena en el desgaste del paso

del tiempo, en la pátina de óxido y la realidad de la aparición y desaparición del ser humano. Lo perdurable de la vida del ser humano es la conversación cotidiana real que tiene lugar bajo la sombra de los monumentos que levantamos a nuestros deseos abstractos.

Al observar la ciudad, afortunadamente no eterna, que se oscurece, el discurso acerca del presente y el posible futuro se hace curiosamente bello gracias al privilegio de pasear entre la decadencia y la desaparición de tantos futuros pretéritos, como si ya estuviéramos siendo perdonados por las esperanzas demasiado específicas, mientras la embellecedora mano del tiempo lo coloca todo en una perspectiva polifacética y satisfactoriamente inespecífica. Todo dice, en un susurro, que aunque tengamos un momento de gloria, quizá es como una bella ruina como podríamos ser mejor comprendidos, incluso como podríamos ser más nosotros mismos; quizá seamos más reales al desaparecer o incluso después de haber desaparecido por completo.

Solo en la madurez comenzamos a comprender que cualquiera sea el baluarte del pensamiento o identidad que hayamos construido y mostremos a los demás con orgullo, por muchos monumentos a nuestros triunfos que pretendamos dejar para la posteridad, es imposible saber cómo se nos verá en el futuro o qué recuerdo quedará de nosotros. Lleguemos a Italia o no, recorramos al atardecer las calles de la ciudad imperial o no, no hay duda de que si vivimos lo bastante como para ganar algo de perspectiva, veremos Roma antes de morir.

HUIR

Es lo que a la mayoría de los seres humanos les gustaría hacer la mayor parte del tiempo. Es la parte de *huida* de la *reacción de lucha o huida* en el cuerpo y en el pasado; es nuestra forma de protección, un impulso evolutivo y una memoria biológica profundamente asentada en el cuerpo humano que permitió que nuestros antepasados sobrevivieran hasta ver otro día y legarnos, generaciones después, este día.

El deseo de huir es una realidad esencial en el ser humano. Transforma toda permanencia mediante las transfiguraciones de la elección. Pensar en huir de las circunstancias, del matrimonio, de una relación o de un empleo es parte de la propia conversación, nos ayuda a comprender la naturaleza pura y verdadera de la reticencia, y así nos confiere una honradez más sincera respecto a las corrientes cruzadas de la dificultad de estar presentes de forma plena.

Es curioso, pero quizá estemos más plenamente encarnados como humanos cuando una parte de nosotros se niega a estar presente o no sabe cómo hacerlo. Quizá la presencia solo se comprende y se realiza de manera plena comprendiendo acabadamente la reticencia a mostrarnos. Comprender la parte de nosotros que no quiere tener nada que ver con los imperativos del trabajo, las relaciones o las exigencias, es aprender a ser humildes, a cultivar la compasión por uno mismo y pulir el sentido del humor necesario para tener compasión con nosotros mismos y los demás.

El deseo de huir es necesario; huir puede salvarnos la vida

en momentos cruciales, pero también puede ser extremadamente peligroso e imprudente, sobre todo cuando huimos de animales mayores, más rápidos y más ágiles, y más si la huida suscita en ellos una respuesta predatoria agresiva, o cuando huir nos aleja de circunstancias que nos hacen madurar y nos fortalecen el carácter. En la naturaleza, a menudo la mejor respuesta al peligro no es huir, sino adoptar una identidad profundamente alerta, prestar atención a todo lo que parezca una amenaza y, en ese estado de atención, no adoptar la identidad de la víctima.

Al igualarnos a la ferocidad de las circunstancias, nos hacemos mayores que la parte de nosotros que desea emprender la huida, sin perder el impulso de protección para saber cuándo es lo apropiado. Además, las identidades específicas rara vez necesitan huir. Nos conforman diversos componentes, tanto en lo interior como en lo exterior. No solo somos guardianes de una identidad polifacética, sino de una familia, una comunidad, niños, personas enfermas, temporalmente impedidas o que sencillamente tienen una perspectiva errónea. Decidimos no huir no solo por los muchos que quedan atrás y no pueden hacerlo, sino porque enfrentarnos al origen del miedo nos otorga la posibilidad de encontrar un bien mayor, una manera nueva de superar las circunstancias en lugar de protegernos de ellas en una zona segura donde nada nos amenaza.

A pesar del impulso evolutivo, la mayoría de las veces la intuición nos dice que no debemos huir, que debemos quedarnos y buscar una nueva forma de avanzar. Aunque haya excepciones, huir no suele funcionar. Cuando nos damos cuenta de que no hay escapatoria de la necesidad interna de huir, nos hacemos más sabios, más presentes, más maduros, más comprensivos.

AUTOCONOCIMIENTO

No es del todo posible. No habitamos un cuerpo, una mente o un mundo en el que sea alcanzable o, desde el punto de vista de lo provechoso, deseable. La mitad de lo que hay en el corazón y la mente es potencialidad, reside en la oscuridad de lo tácito, no articulado y no realizado aún. Esa mitad oculta y no expresada suplanta y pervierte cualquier comprensión que tengamos de nosotros mismos.

Los seres humanos son y siempre serán una frontera entre lo conocido y lo no conocido. El acto de traer cualquier parte de lo desconocido a lo conocido es simplemente una invitación a que una parte igual de lo conocido cruce al otro lado de la frontera: para reafirmar lo lejano interior, el aún desconocido horizonte de la vida del individuo; para hacernos lo que somos, es decir, un límite móvil entre lo que sabemos de nosotros mismos y aquello en lo que estamos a punto de convertirnos. Aquello en lo que estamos a punto de convertirnos o en lo que tememos convertirnos siempre domina a lo que *creemos* ser.

La esperanza de que el ser humano pueda alcanzar la plena honradez y autoconocimiento es una ficción y una quimera, pertenece a la jerga y los objetivos de un sistema educativo de carácter mercantil aplicado a las profundidades de una identidad que no obedece a las leyes del lenguaje.

El autoconocimiento implica la comprensión de que la identidad que queremos conocer está a punto de desaparecer. Podemos comprender cómo nos situamos en la frontera entre

lo conocido y lo desconocido, cómo entablamos la conversación de la vida, la figura que encarnamos en ese límite. Sin embargo, la auditoría detallada de la identidad es imposible y cuando tratamos de ejercerla nos empequeñece. Estamos hechos a mayor escala, medio temerosos de nosotros mismos, medio enamorados de la inmensidad que hay más allá de lo nombrable.

El autoconocimiento se suele confundir con la transparencia, pero el conocimiento de nosotros mismos siempre se convierte en el conocimiento de la identidad como punto de encuentro entre lo conocido y lo no conocido; un encuentro continuo de elementos, incluidos todos los demás incontables seres del mundo, no un producto fijo al que haya que desenterrar, mensurar y dar forma. El autoconocimiento no es clara y meridianamente saber cómo funciona todo; el autoconocimiento es un tipo firmemente atento de conversación fronteriza con lo desconocido, una forma de humildad y gratitud, una sensación de privilegio de un tipo específico de participación, un llegar a saber cómo entablamos la conversación de la vida, y quizá, sobre todo, un llegar a conocer el milagro de la existencia de un algo particular en lugar de la nada abstracta, un llegar a entender que somos una parte muy particular de ese algo particular.

Lo que reconocemos y celebramos en el individuo como honradez y transparencia es en realidad el humilde comportamiento del aprendiz, es decir, de alguien que presta atención extrema a sí mismo, a los demás, a la vida, al siguiente paso, al que quizá sobreviva o quizá no; alguien que no tiene todas las respuestas, pero que trata de aprender tanto como puede sobre sí mismo y sobre aquellos con los que comparte el viaje; alguien igual que los demás, que se pregunta en qué están a punto de convertirse él mismo y la

sociedad en la que vive. No somos ni lo que creemos ser ni aquello en lo que estamos a punto de convertirnos; no somos puramente individuales ni completamente sociales, somos un acto de llegar a ser que una nomenclatura falaz no puede aprehender. Por mucho que necesitemos encontrar un lugar donde resistir la corriente del mundo, el verdadero fundamento de la identidad no es el autoconocimiento, sino el olvido del sí mismo que tiene lugar cuando encuentra algo distinto a la identidad que quería conocer al principio.

SOMBRA

No existe por sí misma; necesita un cuerpo que la proyecte. A veces decimos que una persona ha sido devorada por su sombra (un Harvey Weinstein por su sexualidad, un Richard Nixon por su arrogante ambición de poder, una nación entera por su *hybris*), pero la sombra es pasiva, es una ausencia de luz, una silueta proyectada por su propia figura. La presencia da forma a la sombra; la presencia es anterior a nuestros fallos y ausencias. Cambiar de forma es cambiar la forma de la sombra que proyectamos. Hacerse transparente es perder la sombra, cosa que deseamos con frecuencia en el plano espiritual abstracto, pero que es imposible para los seres humanos. Cambiar la forma de la identidad que proyecta la sombra es, sin embargo, más factible. La sombra es una consecuencia necesaria de estar a la luz, de habitar en el mundo de lo visible, pero no es una identidad central o una fuerza que nos acecha para aplastarnos.

Incluso la presencia más beneficiosa proyecta sombra. En la mitología, carecer de sombra significa proceder de otro mundo, no ser plenamente humano, no estar en este mundo, no pertenecerle. La sombra es algo con lo que debemos convivir, literalmente, ya que nos sigue a todas partes, oscureciendo el sol o la vista de los demás, pero no podemos recurrir a ella como excusa para no estar presentes, para no actuar, para no influir en los demás con nuestra presencia, por mucho que las consecuencias sean a veces sombrías y difíciles. Tampoco podemos recurrir a ella como excusa para

desentendernos de las preocupaciones ajenas.

Convivir con la sombra es entender cómo los seres humanos habitamos en la frontera entre la luz y la oscuridad y enfrentarnos a la dificultad central de que en esta vida no es posible la perfección iluminada; que el intento de perseguirla es a menudo el intento de no ser responsables, de ser la excepción, de ser la única persona no obligada a estar presente o participar y por lo tanto, no obligada a herir ni a resultar herida. No proyectar sombra sobre los demás es renunciar a las consecuencias físicas de nuestro paso por el mundo.

La sombra es una hermosa confirmación inversa de nuestra encarnación. La sombra es la ausencia íntima; casi una plantilla de la presencia. Es una clave del carácter de nuestro paso por el mundo. Es un indicio de la vulnerabilidad esencial, de la dinámica de ser visto por el otro, no solo por medio del cuerpo físico sino por los actos. Incluso cuando ensombrecemos a los demás, la sombra convierte la ausencia en presencia, da la clave de nosotros y de quienes nos rodean, incluso de la parte de nosotros aún no experimentada, pero ya percibida por los demás. La sombra no es ni buena ni mala, solo es inevitable.

TIMIDEZ

Es el vestíbulo de la presencia, la puerta ineludible a nuevos y más profundos deseos, el primer paso necesario hacia la maduración de una vida imprevista. Su origen es el súbito y a menudo no deseado suelo en el que se sustenta nuestra experiencia del asombro.

La timidez es la sensación de algo enorme y desconocido que está de pronto a punto de desvelarse y se convierte en algo inmensamente personal, que nos interpela como si supiéramos qué decir, dónde situarnos, y en caso de romance, incluso qué ropa ponernos.

Sentir timidez es mirar cinco caminos a la vez: el de la atrayente vida que tenemos por delante, el de la línea de retirada que está atrás, los de las alternativas de escape a izquierda y derecha, y, en circunstancias extremas, el de la esperanza de una completa y rápida desaparición. La timidez es la primera encrucijada necesaria en el camino del llegar a ser.

Subestimamos y despreciamos la timidez como forma de ser a la hora de enfrentarnos a lo nuevo, lo necesario y lo abrumador. Sin la timidez, un exceso de confianza nos impide la oportuna confusión, extrañeza e impotencia que acompañan en la primera etapa de la revelación. Sin timidez no podemos conformar una identidad madura para la revelación.

Los medios audiovisuales, especialmente la televisión, nos dicen que la timidez es innecesaria, y de este modo

corrompen el significado de la verdadera exploración. De la misma forma, en nuestras travesías virtuales son muy pocas las veces en que la timidez se representa de manera hermosa. Sin embargo, la timidez física nos dice por medio de nuestra propia vulnerabilidad que estamos al fin en presencia del misterio, de una cosa, lugar o persona que deseamos fervientemente o que representa lo que deseamos, aunque, en nuestra impotencia física esencial, desconozcamos aún incluso cómo entablar la conversación para acceder a ella.

La timidez es la frontera exquisita y vulnerable entre lo que creemos posible y lo que creemos merecer.

Sin timidez no se puede aprehender lo nuevo. La confianza plena en el comienzo de una nueva etapa vital significa que estamos mal informados, que estamos profundamente equivocados, que creemos saber lo que está a punto de ocurrir y en qué estamos a punto de convertirnos.

La timidez es una invitación a una forma particular de belleza, a cualidades que debemos practicar y cultivar. La timidez es nuestra aliada. Es el anuncio de que estamos a punto de atravesar la puerta y todas nuestras dificultades, de intentar un nuevo comienzo.

SILENCIO

Es aterrador. El silencio no es la quietud, sino el movimiento estacional, como de marea, moviéndose con total libertad; un indicio del fin, el cementerio de las identidades fijas. El verdadero silencio deja en evidencia cualquier comprensión presente, nos arrebata las certezas, nos conduce más allá de la bien conocida y aceptada realidad y nos enfrenta con la conversación que está a punto de irrumpir en nuestra vida y que hasta ahora desconocíamos y éramos incapaces de aceptar.

El silencio no acaba con el escepticismo, pero lo hace irrelevante. La creencia o no creencia o cualquier historia previamente ensayada confluye con el viento en los árboles, el sonido distante de la sirena de un barco o el ojo observador y el oído atento de un ser querido y asombrado.

En el silencio, la esencia nos habla de la esencia y nos pide una especie de desarme unilateral, nuestra naturaleza esencial emerge lentamente mientras la periferia defendida se desintegra y derrumba. A medida que se disuelve el ajetreado límite, nos unimos a la conversación atravesando el portal de un no saber presente, la robusta vulnerabilidad, que se revelan en la forma en que escuchamos, en un oído diferente, en un ojo más perceptivo, en una imaginación que se niega a llegar a conclusiones rápidas y que pertenece a una persona diferente a la que penetró en el silencio.

Del silencio emerge la pura presencia encarnada del mundo, una presencia que parece exigir una simetría móvil e

interna del que respira y escucha equivalente a su propio poder esencial de respiración y escucha.

Hacernos profundamente silenciosos no es estar inmóviles; es convertirnos en marea y en estación, es un ir y venir de manera propia e inimitable, una historia no contada del todo, como el trasfondo del mar, de la lluvia o del río que sigue fluyendo más allá de la vista, más allá de la vida.

Conocer la realidad tal como es exige presencia absoluta y entrega absoluta; capacidad de vivir en pie de igualdad con lo fugaz y con lo eterno, con lo casi inaprehensible y lo plenamente posible; aparición y desaparición física plena; rendición y abandono tranquilo, y otra identidad, más audaz, más generosa y más presente que la que busca con ojos hambrientos la respuesta fácil e inmerecida.

CONSUELO

Es el arte de formular la pregunta hermosa al mundo, a nosotros mismos y a los demás en momentos ferozmente difíciles y no hermosos. El consuelo es lo que debemos procurarnos cuando la mente no puede soportar el dolor, la pérdida o el sufrimiento que alcanza inevitablemente a todas las vidas y a todas las empresas; cuando el anhelo no da frutos reconocibles; cuando desaparecen las personas que amamos y conocemos; cuando la esperanza se ve obligada a tomar una forma diferente de la que le hemos dado.

El consuelo es el amplio e imaginario hogar que construimos para recibir y rehabilitar al desengaño. Cuando las cuentas de la vida no nos cuadran, debemos retornar a la parte de nosotros que nunca ha deseado una vida de simples aritméticas.

Encontramos consuelo cuando permitimos que la sabiduría innata fundamental del cuerpo dé un paso al frente, que esa parte de nosotros que sabe que es mortal y que, como todos los seres, ha de morir, entre en acción y nos conduzca, cuando la mente no puede soportar lo que ve o lo que oye, al canto de las aves en la copa del árbol que tenemos sobre la cabeza, y cada nota, incluso cuando se nos informa de la muerte de alguien, es la esencia de la mañana y del luto, del fluir de una vida en movimiento, pero también de alguna forma, y de una muy hermosa además, nos lleva, nos porta e incluso celebra la vida que acabamos de perder, una vida que no sabíamos ver ni apreciar hasta que nos fue arrebatada.

Recibir consuelo es ser invitados a la raíz terrible de la belleza sobre la que se yergue nuestra inevitable desaparición, a una voz que no nos tranquiliza falsamente, sino que toca el epicentro del dolor y articula la esencia de la pérdida, para después liberarnos a la vida y a la muerte como derechos naturales.

El consuelo no es una evasión, una cura del sufrimiento, ni un estado mental imaginario. El consuelo es ver y participar directamente; es una celebración de la belleza del ir y venir, de la aparición y la desaparición de la que siempre hemos formado parte. El consuelo no debe ser una respuesta sino una invitación, a través de la puerta del dolor y la dificultad, a la profundidad del sufrimiento y la simultánea belleza del mundo que la mente estratégica no puede percibir ni comprender por sí misma.

Buscar consuelo es aprender a formular las preguntas más feroces y exquisitamente agudas, preguntas que den forma nueva a nuestra identidad, a nuestro cuerpo y a nuestra relación con los demás, incluso si no merecen respuesta. Erguidos en la pérdida, pero no abrumados por ella, somos una compañía útil, generosa, compasiva, e incluso más divertida para los demás. Sin embargo, el consuelo también nos formula directas y contundentes preguntas. En primer lugar, ¿cómo soportarás la pérdida inevitable que te acompaña? ¿Cómo soportarás su recuerdo con los años? Y, sobre todo, ¿cómo conformarás una vida tan hermosa y llena de sorpresas como el mundo que te ha dado el ser, te ha sacado a la luz y después, justo cuando le estás empezando a encontrar el sentido, te hace desaparecer?

CONTACTO

Es lo que los humanos queremos, incluso si lo encontramos en la soledad, en el silencio o en la necesidad de tomar distancia: el encuentro con algo o alguien distinto de nosotros mismos, el ligero roce de la hierba en la piel, la brisa, el tacto real de la mano del otro; incluso el sutil primer contacto con una comprensión que hasta entonces nos asustaba.

Tanto si tocamos únicamente lo visible como si tocamos el misterio que yace tras el velo de lo visible, estamos hechos para los encuentros y los intercambios eternos, y al mismo tiempo necesitamos mentes y cuerpos física e imaginativamente coherentes, con los que sea posible encontrarnos y entrar en contacto. Estamos hechos para que el mundo tropiece y entre en contacto con nosotros: mediante los avatares del amor, mediante el dolor, mediante la felicidad, mediante nuestras sencillas idas y venidas cotidianas por el mundo. El mundo toma contacto con nosotros de muchas formas, algunas de las cuales vulneran nuestro cuerpo o nuestras esperanzas de seguridad, como los desastres naturales, las rupturas amorosas, la enfermedad o la muerte.

En el mundo antiguo el contacto con un dios se consideraba una bendición y una vulneración al mismo tiempo. Estar vivos en el mundo significa ser descubiertos por él y a veces ser tocados hasta lo más profundo de formas que preferiríamos no experimentar. Al crecer con un cuerpo, en algún momento todos nos sentimos dolorosamente vulnerados

o heridos de maneras difíciles, pero a pesar de ello vivimos y respiramos en este mundo táctil, sensual, y mediante el trauma, el dolor, la recuperación, sanamos para ser tocados de nuevo de manera apropiada, como la consagración física de una invitación mutua y confiada.

Nada frena la llegada del cuerpo a cada nuevo presente, excepto la muerte, intuida en todas las culturas como una última y esencial forma de encuentro. Nada detiene nuestro envejecimiento ni nuestro testimonio del tiempo, que nos pide estar presentes una y otra vez, disponibles para ser tocados y para poder ser encontrados, y vivir hasta las últimas y feroces consecuencias el estar físicamente presentes en el mundo.

Forjar una identidad intocable e invulnerable es de hecho indicio de retirada del mundo, de debilidad, de miedo, y no de fuerza, es señal de una extraña y mala interpretación de una realidad fundamental, permanente y necesaria: sin contacto, desaparecemos.

INCONDICIONAL

El amor incondicional no es plenamente posible. El amor incondicional es el destino necesario y soñado al que nunca llegamos plenamente. Somos criaturas mortales que viven y mueren, y cómo amamos y qué amamos depende de donde nos situemos en el drama y la estacionalidad de la vida y la muerte. El amor puede santificarse y ennoblecerse por medio del compromiso con el horizonte incondicional de la perfección, pero lo que lo hace real en el mundo humano parece ser más la dinámica y difícil conversación con ese horizonte deseado que la posibilidad de alcanzarlo. La esperanza o la declaración de un amor puramente espiritual, incondicional, son a menudo un deseo codificado de seguridad e inmunidad, un intento de librarse de los avatares de la vulnerabilidad, la impotencia y el exquisito dolor que tanto nos enseñan en las relaciones, los matrimonios, la crianza de los hijos o un trabajo que amamos y deseamos.

La esperanza del amor incondicional es la esperanza de una vida que no es la que hemos recibido. El amor es la conversación entre el desengaño posible y desgarrador y una sensación de llegada y realización profundamente imaginaria: la forma que demos a esa conversación es la piedra angular de nuestra capacidad de amar en el mundo real y habitado. La verdadera firma y quizá incluso el verdadero milagro del amor humano es la impotencia, más milagrosa aún por ser consciente o inconscientemente elegida, ante el amor por un niño, una pareja, un trabajo o un camino que tomamos a

pesar de los contratiempos.

Los caminos y viajes de amor son siempre hermosas experiencias de humillación, desengaño y aprisionamiento: de nuestra extraña manera de comportarnos, del comportamiento del otro, o sencillamente de la estacionalidad del mundo; los vientos de la existencia siempre se abaten sobre las vidas antes estables y muchas veces nos arrastran con ellos.

El amor incondicional es la hermosa y esperada imposibilidad, pero no podríamos comprender la naturaleza de nuestra impotencia sin mirar a través de la lente de esa perfección soñada. No podemos elegir entre lo que queremos y lo que se quiere de nosotros. Aparentemente solo encarnamos las vulnerabilidades del amor cuando habitamos la frontera móvil entre el querer y el ser queridos. Todos los días, lo deseemos o no, se nos invita a entrar en un mundo profundamente humano de robusta vulnerabilidad, impregnado de una impotencia, a veces gozosa y más a menudo difícil; a aventurarnos en el mundo condicional en el que vivimos, y a aceptar que no hay camino sin el desengaño, las dificultades y los gozos que nos mueven y se mueven mediante nosotros. El único camino posible parece consistir en entregarnos incondicionalmente a la condicionalidad de cada abrumadora, perturbadora y gratificante faceta del amor.

NO CORRESPONDIDO

El amor no correspondido es el que sienten los humanos la mayoría de las veces. La necesidad misma de que sea totalmente correspondido puede darse para evitar la posibilidad de amar en sí. A hombres y mujeres siempre les ha costado aceptar el hecho de que el amor recibido rara vez se parezca al amor entregado, pero el amor no correspondido puede ser la forma más frecuente del amor, pues, en el fondo, ¿quién devuelve el afecto con la misma medida o cualidad con la que se le ha entregado? Cada hombre o mujer ama de manera única y diferente, y sueña y espera de manera diferente, y se enamora o es objeto de amor en un umbral específico de una vida muy particular en la que se precisan cualidades muy, muy particulares para los siguientes años de existencia. ¿Quién puede amarnos como necesitamos ser amados? ¿A quién podemos llegar a conocer tan íntimamente a través de las vicisitudes de la vida como para darle exactamente el afecto continuo y adecuado que necesita?

El amor correspondido puede suceder, pero es un milagro estacional, hermoso y transitorio, un increíble golpe de suerte, la alineación de unas estrellas que no se encuentran a menudo en el mismo cuadrante del firmamento. Es una cosecha que se recoge solo una vez por ciclo, y cada ciclo es larguísimo. Fijar esa dinámica como el estado al que debemos retornar para sentir que estamos en una relación amorosa verdadera y coherente también es una carga para la mente y la imaginación.

Rara vez se devuelve el mismo amor que se ha entregado, ya sea cuando los afectos se encuentran atrapados en el amor romántico e intentamos ver a los demás como a nosotros mismos, o cuando intentamos amar a un dios grande pero distante. Ese don regresa de formas que, para empezar, rara vez reconocemos. Cuando nos negamos a amar a no ser que nos amen de la misma forma, nos condenamos a un desengaño y una prisión fabricada por nosotros mismos. Es la carga del matrimonio, la difícil invitación que subyace en el corazón de la paternidad y la dificultad central de la relación con cualquier futuro viviente que imaginemos. La gran disciplina parece ser renunciar al deseo de controlar cómo se nos corresponde y pasar por alto el desengaño natural que se genera al esperar, exigir y mensurar la reciprocidad de una pareja, de un niño, de la fe en un dios amante.

A parecer, hemos nacido en un mundo en el que el amor, excepto en maravillosas y excepcionales ocasiones, parece existir solo por un lado, el nuestro, y acaso esa sea la dificultad, la revelación y el don: concebir el amor como la esencia de la entrega y el dejar ir, y a través de la puerta de ese afecto, realizar el sacrificio supremo de renunciar a lo que queremos conservar por siempre.

VULNERABILIDAD

No es debilidad, una indisposición pasajera ni algo de lo que podemos prescindir. La vulnerabilidad no es una elección. La vulnerabilidad es el fondo duradero y siempre presente de nuestro estado natural. Huir de la vulnerabilidad es huir de la esencia de nuestra naturaleza; intentar ser invulnerables es intentar en vano convertirse en algo que no somos y, sobre todo, bloquear la comprensión del dolor ajeno. Rechazar la vulnerabilidad es rechazar la ayuda que necesitamos en cada etapa de la existencia y bloquear los fundamentos esenciales y conversacionales de la identidad, lo cual es más grave aún.

La sensación de controlar los sucesos y circunstancias de la vida es un privilegio transitorio, ilusorio y gozoso, y quizá sea el principal y más bellamente construido engaño del ser humano, especialmente en la juventud, pero es un privilegio al que hay que renunciar con la enfermedad, con los accidentes, con la pérdida de los seres queridos que no comparten nuestros mismos intocables poderes, poderes que finalmente y de manera muy enfática tienen que ser entregados cuando se aproxima la hora de nuestro último aliento.

La única opción que tenemos a medida que maduramos es cómo habitar nuestra vulnerabilidad, cómo hacernos más grandes, más audaces y compasivos por medio de la intimidad con nuestra propia finitud. La elección es habitar la vulnerabilidad como generosos ciudadanos de la pérdida, robusta y plenamente, o por el contrario, como ciudadanos

desgraciados y llorones, reticentes y atemorizados, siempre a las puertas de la existencia, nunca audaz y completamente dispuestos a entrar, nunca dispuestos a correr el riesgo, nunca dispuestos a cruzarlas del todo.

RETIRADA

Puede ser la mejor forma de avanzar. En esta época de constante acción y compromiso, se subestima a menudo la retirada, que, llevada a cabo de manera correcta, es un hermoso y liberador acto de compasión y una forma de arte. Gran parte de aquello con lo que nos involucramos, incluso la más elevada de las causas, se convierte en implicación en la ajetreada periferia, donde la conversación central se pierde en favor de los límites exteriores de lo que era en principio una sencillísima invitación central. La retirada no es a menudo lo que parece, una desaparición; por el contrario, retirarse de los enredos puede ser aparecer de nuevo en el mundo de modo muy real, comenzar a renovar la invitación esencial primigenia.

A pesar de que la vida parece estar determinada a ser una hermosa y fascinante distracción —igual que nosotros somos una distracción para los demás, poniéndolos a prueba, igual que hacemos con nosotros mismos y nuestra mutua sinceridad —, nuestra participación en esta danza de la distracción también hace más real y más necesaria nuestra capacidad de volver a la base esencial, la persona esencial o el trabajo esencial.

A menudo nos aferramos a cosas erróneas, no porque vayan a dar frutos gracias a un mayor esfuerzo, sino porque no sabemos desapegarnos de la forma en que hemos decidido contar la historia, y así nos enredamos cada vez más, incluso cuando tratamos de averiguar qué es lo que nos enreda,

cuando en realidad lo único necesario es romper con ello de manera simple y limpia.

Romper con todo por completo y de forma absoluta, abruptamente y sin hacer concesiones es a menudo la forma de liberación más real y radicalmente audaz. Al romper con el mítico muñeco de brea del cuento tradicional, aparentemente colocado solo para nosotros en medio del camino, comenzamos el proceso de dejar atrás los falsos enemigos, los falsos amigos y sobre todo la falsa sensación de identidad que hemos fabricado para poder convivir con ellos. Nos hacemos disponibles por medio de la simple purificación de volver a contemplarnos a nosotros mismos y a nuestro mundo de forma más elemental y por lo tanto más clara. No nos retiramos para desaparecer, sino para encontrar otra base desde la que observar. Una base sólida desde la que podamos comenzar a caminar y desde la que podamos volver a hablar de forma nueva: la voz clara, descansada y encarnada, la vida como una repentina y enfática afirmación, una vida que reconocemos como propia y de la cual no tenemos el más mínimo deseo de retirarnos.

Con la sutileza de un poeta y la sabiduría de un filósofo, David Whyte desentraña algunos aspectos de la condición humana que la mayoría de nosotros tratamos en vano de evitar: la pérdida, el desamor, la vulnerabilidad, el miedo. Y los reinterpreta con valentía, abrazando su complejidad, sin rehuir nunca las paradojas en esta búsqueda incesante de sentido.

Cada breve ensayo de este libro es una meditación sobre el significado y el contexto de palabras cotidianas. Nos propone ampliar nuestra perspectiva sobre la vida: el dolor y el gozo, la honestidad y la ira, la amistad y la soledad, la experiencia de sentirse abrumado y el deseo de huir de todo. Desde esta nueva mirada, la procrastinación puede ser un proceso de maduración necesaria, ocultarse, un acto de libertad, y la timidez, algo que acompaña a la primera etapa de la revelación.

El autor nos invita a una apreciación poética y reflexiva de las palabras, que nos cuestionan y nos nutren. Sus significados e interpretaciones juegan un papel decisivo en los caminos que elegimos y en cómo transitamos la vida. Un libro cuya profundidad nos impulsa a releerlo una y otra vez.

«Breves ensayos, hermosos y elegantes, sobre el poder de las palabras. Un libro para tener siempre en la mesita de noche.» Elizabeth Gilbert, autora de *Come, reza, ama*

«Una lectura absolutamente magnífica, de las que reorientan tu mundo y siguen siendo una brújula para toda la vida.» Maria Popova

«Creemos que sabemos de lo que estamos hablando, el significado de las cosas, las reglas básicas del lenguaje, hasta que leemos este libro y nos vemos obligados a reevaluarlo todo y comenzar de nuevo. Un libro esencial y hermoso.» Nick Cave

David Whyte es un poeta internacionalmente reconocido, que reside en el noroeste del Pacífico, donde la lluvia y los cielos cambiantes le recuerdan los otros hogares más distantes de los que proviene: Yorkshire, Gales e Irlanda. Es licenciado en Zoología Marina y ha recibido títulos honoríficos de la Universidad Neumann, en Pensilvania, y de la Universidad Royal Roads en Victoria, Columbia Británica. Es autor de ocho volúmenes de poesía y cuatro libros de prosa, así como de una colección de grabaciones de audio.

Título original: *Consolations: The Solace, Nourishment and Underlaying Meaning of Everyday Words*
© David Whyte, 2014
© de la traducción del inglés, Jacinto Pariente, 2021
Publicado por acuerdo con Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh, EH1 1TE
© Ediciones Kōan, s.l., 2021
c/ Mar Tirrena, 5, 08912 Badalona
www.koanlibros.com • info@koanlibros.com
ISBN: 978-84-18223-31-0 • Depósito legal: B-9958-2021
Diseño de cubiertas de colección: Claudia Burbano de Lara • Ilustración de cubierta: Elsa Suárez Girard • Maquetación: Cuqui Puig
Conversión a formato digital: Libresque

Todos los derechos reservados
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

1ª edición, junio de 2021

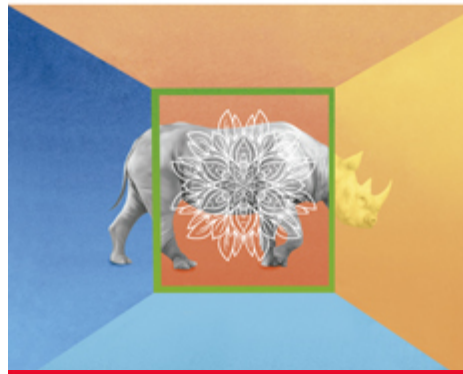
Lucas Cervetti
La luz de la conciencia
Un viaje por nuestra realidad espiritual
KŌAN

John Tarrant

El rinoceronte zen

y otros koans que te salvarán la vida

KŌAN



Jessica J. Lockhart

El optimista que hay en ti

El coaching en optimismo: un método único

KŌAN

Juliana McCarthy
Somos estrellas
Una guía moderna de astrología
KŌAN
Steve Taylor
Por una ciencia espiritual
Cómo superar los límites de la ciencia desde un enfoque integral
KŌAN

Ignasi Giró

Teoría optimista del fracaso

Un relato sobre el arte de saber tropezar

KŌAN

Juan Almirall

Contradicciones de un yogui occidental

KŌAN

Elma Roura
El camino al éxtasis
Cómo salir del sufrimiento y vivir en el gozo interior a través del tantra
KŌAN
Bruce Lee
Un artista de la vida
Sus escritos esenciales
KŌAN

Ursula K. Le Guin
Lao Tse
Tao Te Ching
Un libro sobre el Camino y la Virtud
KŌAN

Brian O'Connor
Elogio de la ociosidad
Un ensayo filosófico sobre el valor de no hacer nada
KŌAN

El arte de la
QUIETUD
en un mundo
AGITADO
Magnus Fridh
KOAN

Colin Stuart
Universo
La inmensidad del cosmos
en la palma de tu mano
KOAN

Cicerón
El arte de cultivar
la verdadera amistad
KOAN
Un manual de sabiduría
clásica sobre las amistades
profundas y auténticas
Introducción de Philip Freeman y traducción de Jacinto Pariente

Epicteto
El arte de ser libre
KŌAN
Un manual de
sabiduría clásica
para una vida estoica y feliz
Introducción de Anthony Long y traducción de Óscar Martínez
Cicerón
El arte de envejecer
KŌAN
Un manual de
sabiduría clásica para
la segunda mitad de la vida
Introducción de Philip Freeman y traducción de Jacinto Pariente

Séneca
El arte de mantener la calma
KŌAN
Un manual de sabiduría clásica sobre la gestión de la ira
Introducción de James S. Romm y traducción de Jacinto Pariente
Séneca
El arte de dar y recibir
KŌAN
Un manual de sabiduría clásica sobre los beneficios de la generosidad y la gratitud
Introducción de James S. Romm y traducción de Jacinto Pariente

VIDA
MANUAL PARA VIVIR SALUDABLE
LOW
EN UN PLANETA FELIZ
TOX
ALEXX STUART

YOGA PARA NIÑOS

ASANAS DE ANIMALES FELICES

LEILA KADRI OOSTENDORP ★ ELSA MROZEWICZ BAHIA

KOAN

PAUSA/

No eres una lista de tareas pendientes.

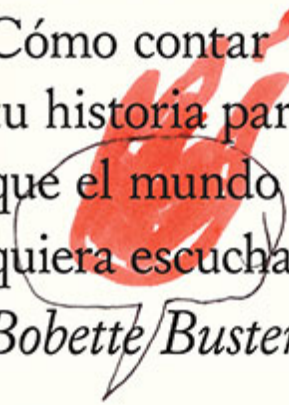
Robert Poynton

KŌAN

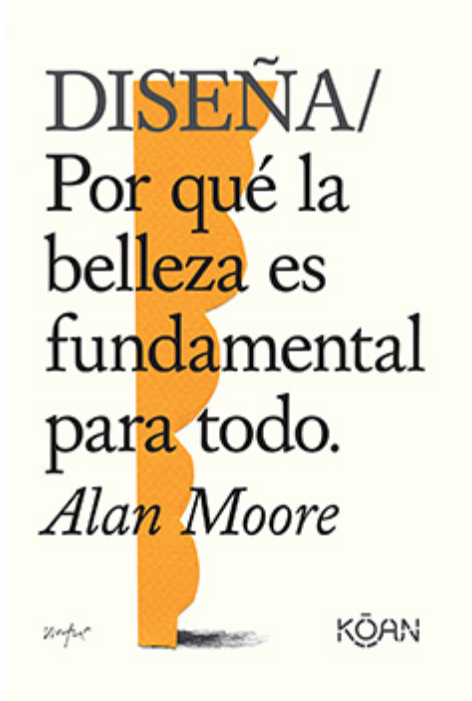
STORYTELLING/

Cómo contar tu historia para que el mundo quiera escucharla.

Bobette Buster



KŌAN



Otros títulos de Kōan

Índice

Cubierta
Portada
Dedicatoria
Introducción
Solo
Ambición
Ira
Belleza
Comenzar
Bajo asedio
Cerca
Confesión
Coraje
Crisis
Negación
Desesperación
Destino
Decepción
Perdón
Amistad
Genio
Dar
Gratitud
Suelo
Aparecido
Desamor

Ayuda
Esconderse
Honradez
Estambul
Gozo
Soledad
Anhelo
Madurez
Recuerdo
Nombrar
Nostalgia
Dolor
Paralelos
Peregrino
Procrastinación
Arrepentimiento
Descanso
Robustez
Roma
Huir
Autoconocimiento
Sombra
Timidez
Silencio
Consuelo
Contacto
Incondicional
No correspondido
Vulnerabilidad
Retirada
Sobre este libro
Sobre David Whyte

Créditos
Otros títulos de la editorial

KŌAN
Sabiduría para una buena vida

www.koanlibros.com | @koanlibros